




Утверждаю:
Заведующий

МБДОУ «Детский сад №11»

 Е.А. Густовская

Примерное

10 – ти дневное меню

с максимально низким содержанием белка

Сезон: Весна-лето

2023 год

День: День 1 (неделя 1)

Сезон: Весна-лето

Категория: Меню с максимально низким содержанием белка

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
336 ББ	Капуста свежая тушеная с подсолнечным маслом	205	5,52	3,87	20,0	145,0
392	Чай с сахаром	180/10	0,05	0,00	7,00	26,91
	ЗАВТРАК 2					
б/н	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,50	46,00
	ОБЕД					
217	Икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27,00
67 бб	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	3,48	1,22	6,93	74,39
316 ББ	Рис припущенный	150	1,4	4,0	33,24	162,0
б/н	Кисель детский «Витошка»	180	0,0	0,0	36,0	85,5
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
б/н	Яблоко свежее	100	1,00	0,00	7,50	34,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,71	0,00	31,79	127,59
207 ББ	Запеканка картофельная с овощами	120	3,93	1,19	4,87	92,0
	Итого за день					

День: День 2 (неделя 1)
Сезон: Весна-лето
Категория: Меню с максимально низким содержанием белка

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
б/н	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
137 ББ	Рагу из овощей	250	5,03	2,86	12,00	159,0
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	26,91
	ЗАВТРАК 2					
388	Напиток из сушеных яблок	150	0,01	0,29	12,85	52,67
б/н	Пюре фруктовое "Сады придонья"	100	0,00	1,00	7,50	68,00
	ОБЕД					
71	Овощи свежие (огурец)	30	1,54	0,43	3,37	4,2
81ББ	Суп картофельный с горохом луцёным	200	5,5	4,72	17,2	125,0
317	Макаронные изделия отварные	150	2,61	5,85	24,45	209,0
127	Компот из свежемороженых ягод	180	0,06	0,15	16,07	76,0
348 ББ	Соус томатный	20	0,84	0,24	1,60	14,90
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
322 бб	Пюре картофельное с морковью	150	4,62	3,8	18,0	124,0
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	26,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					

День: 3
(неделя 1)

Сезон: Весна-лето

Категория: Меню с максимально низким содержанием белка

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
182 ББ	Каша кукурузная с подсолнечным маслом	200/5	5,12	0,9	5,95	108,0
б/н	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	26,91
	ЗАВТРАК 2					
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,14	0,34	9,82	66,82
	ОБЕД					
1/1ББ	Кукуруза консервированная с растительным маслом	40	0,00	0,56	0,26	23,00
83 ББ	Суп Харчо, на овощном бульоне	200	2,13	1,45	14,8	80,0
376	Компот из яблок сушеных	180	0,03	0,74	31,31	114,0
440 ББ	Сложный гарнир	100/50	0,60	5,28	10,24	143,0
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
469	Булочка домашняя	70	0,14	1,43	4,67	372,0
127	Компот из свежемороженых ягод	180	0,06	0,15	16,07	63,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					

День: 4
(неделя 1)

Сезон: Весна-лето

Категория: Меню с максимально низким содержанием белка

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
220 ББ	Крокеты из моркови с изюмом	100	4,85	3,26	24,05	154,27
б/н	Яблоки свежие	60	0,3	0,3	6,80	28,00
377	Чай с лимоном	180/14/5	0,00	0,11	11,09	55,64
	ЗАВТРАК 2					
388	Напиток из сушеных яблок	150	0,01	0,29	12,85	51,0
б/н	Апельсин	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	ОБЕД					
462	Соус томатный	30	0,70	0,20	1,40	13,10
82 ББ	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,02	4,71	11,44	131,6
207 ББ	Залеканка картофельная с овощами	120	3,66	1,19	15,94	91,77
71	Овощи свежие (помидоры)	30	1,37	0,64	0,5	4,2
376	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,00	0,70	31,79	114,0
	15:00					
б/н	Напиток витаминный «Витошка»	150	0	0	14,17	60
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
387 ББ	Яблоко фаршированное морковью	80	1,53	0,59	11,66	63,0
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	26,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					

День: День 5 (неделя 1)
Сезон: Весна-лето
Категория: Меню с максимально низким содержанием белка

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
181 ББ	Каша из манной крупы жидкая на воде	200/5	5,3	3,27	18,75	169,0
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	26,91
	ЗАВТРАК 2					
б/н	Напиток витаминный «Витошка»	150	0	0	14,17	60
б/н	Яблоко свежее	60	0,00	0,24	7,50	28,00
	ОБЕД					
72	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,5	3,20
98 ББ	Суп крестьянский с крупой	200	3,09	1,19	3,17	61,0
220 ББ	Котлета морковная	180	7,66	2,58	4,20	163,31
376	Компот из сухих фруктов (изюм)	180	0,12	0,56	24,30	114,0
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
377	Чай с лимоном	180/14/5	0,00	0,11	11,10	43,40
470 ББ	Булочка дорожная	70	10,61	0,83	2,96	287,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					

День: 6
(неделя 2)

Сезон: Весна-лето

Категория: Меню с максимально низким содержанием белка

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
137 ББ	Рагу из овощей	250	5,03	2,86	12,00	159,0
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	26,91
	ЗАВТРАК 2					
б/н	Сок	150	0,00	0,00	11,50	69,00
	ОБЕД					
217	Икра кабачковая	30	1,05	0,00	1,05	28,0
76 ББ	Рассольник ленинградский	200/5	3,75	1,93	10,80	109,5
179 ББ	Котлеты из капусты	80	7,66	2,58	4,20	163,31
511 ББ	Рис отварной с овощами	100	2,79	2,25	17,58	124,56
462	Соус томатный	30	0,70	0,20	1,40	13,10
б/н	Кисель детский «Витошка»	180	0,00	0,00	26,01	85,5
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	8,26	38,5
б/н	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
470 ББ	Булочка дорожная	70	7,86	3,44	27,42	195,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					

День: День 7 (неделя 2)
Сезон: Весна-лето
Категория: Меню с максимально низким содержанием белка

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
182 ББ	Каша кукурузная с подсолнечным маслом	200/5	5,12	0,94	5,95	108,0
б/н	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	26,91
	ЗАВТРАК 2					
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,14	0,34	9,82	67,0
	ОБЕД					
71	Овощи свежие (огурец)	30	0,49	0,67	3,37	4,20
67 бб	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	3,48	1,57	6,93	92,0
316 ББ	Рис припущенный	150	0,93	4,0	22,24	162,0
127	Компот из свежемороженой ягод	180	0,06	0,15	16,07	76,0
179 ББ	Котлеты из моркови	80	7,66	2,58	4,20	163,31
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	26,91
468 ББ	Сдоба обыкновенная	70	4,22	1,11	2,03	247,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					

День: День 8 (неделя 2)
Сезон: Весна-лето
Категория: Меню с максимально низким содержанием белка

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
207 ББ	Запеканка картофельная с овощами	120	2,95	1,19	3,65	92,0
377	Чай с лимоном	180/14/5	0,00	0,11	11,09	56,0
	ЗАВТРАК 2					
388	Напиток из сушеных яблок	150	0,01	0,29	12,85	51,0
	ОБЕД					
1/1 ББ	Кукуруза консервированная с маслом подсолнечным	40	0,00	0,56	0,26	22,3
82 ББ	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,02	4,71	11,44	132,0
440 ББ	Сложный гарнир	100/50	0,60	3,57	20,13	143,0
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,12	0,56	24,30	47,6
	15:00					
Б/н	Напиток витаминный «Витошка»	150	0,0	0,0	14,17	60,0
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
Б/н	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Б/н	Кисель детский «Витошка»	150	0,00	0,00	26,01	101,02
469 ББ	Булочка домашняя	100	0,14	1,43	4,67	302,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					

День: День 9 (неделя 2)
Сезон: Весна-лето
Категория: Меню с максимально низким содержанием белка

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
181 ББ	Каша из манной крупы с маслом растительным	200/5	3,27	2,84	18,75	169,0
б/н	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	26,91
	ЗАВТРАК 2					
388	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,00	0,25	12,15	73,0
б/н	Апельсин	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	ОБЕД					
71	Овощи свежие (помидоры)	30	0,02	0,16	0,5	4,2
83 ББ	Суп Харчо, на овощном бульоне	200	2,13	1,45	14,8	80,0
336 бб	Калуста свежая тушеная с подсолнечным маслом	205	3,37	3,87	13,95	145,0
359	Кисель детский «Витошка»	180	0,00	0,00	26,01	85,5
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
217	Икра кабачковая	30	1,05	0,00	1,05	28,0
322 бб	Пюре картофельное с морковью	150	3,08	3,8	12,01	124,00
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	38,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					

День: День 10 (неделя 2)
Сезон: Весна-лето
Категория: Меню с максимально низким содержанием белка

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
182 ББ	Каша из кукурузной крупы с маслом подсолнечным	200/5	5,12	0,9	5,95	108,0
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	38,5
	ЗАВТРАК 2					
128	Напиток из свежемороженых ягод	150	0,02	0,05	5,35	31,72
б/н	Яблоко свежее	60	0,00	1,00	7,50	28,00
	ОБЕД					
72	Огурец консервированный	20	0,02	0,16	0,5	3,2
98 ББ	Суп крестьянский с крупой	200	3,09	1,19	3,17	61,03
207 ББ	Запеканка картофельная с овощами	120	3,66	1,19	15,94	92,0
376	Компот из яблок сушеных	180	0,03	0,74	31,31	114,0
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
220 ББ	Крокеты из моркови с изюмом	100	4,85	3,26	24,05	154,27
468 ББ	Сдоба обыкновенная	70	4,22	1,11	2,03	247,57
392	Чай с сахаром	180/10	0,00	0,05	7,00	38,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					