



**Утверждаю:**  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №11»

\_\_\_\_\_ Е.А. Густовская

**Примерное**  
**10 – ти дневное меню**  
**с пониженным содержанием белка**  
**(Весна- лето)**

**2022 год**

День: День 1

Сезон: весенне-летний

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
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>3,42</b>	<b>3,36</b>	<b>20,95</b>	<b>124,16</b>
336 ББ	Капуста свежая тушеная с подсолнечным маслом	150	3,37	3,36	13,95	97,25
392 б	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91
	<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>46,00</b>
б/н	Сок "Сады придонья" 0,2л	100	0,00	0,00	11,50	46,00
	<b>ОБЕД</b>		<b>6,15</b>	<b>6,00</b>	<b>62,48</b>	<b>340,79</b>
217 б	Икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27,00
67 бб	Щи из свежей капусты с картофелем	188	3,48	1,22	6,93	74,39
316 ББ	Рис припущенный	100	2,68	2,68	22,24	118,17
359 б	Кисель из сока	180	0,00	0,00	31,21	121,23
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>5,37</b>	<b>2,23</b>	<b>55,23</b>	<b>314,41</b>
б/н	Пюре фруктовое "Сады придонья"	125	1,00	0,00	7,50	34,00
376 б	Компот из сушеных фруктов	150	0,71	0,00	31,79	127,59
207 ББ	Запеканка картофельная с овощами	115	3,66	2,23	15,94	152,82
	<b>Итого за день</b>		<b>14,94</b>	<b>11,59</b>	<b>150,16</b>	<b>825,36</b>

12

День: День 2

Сезон: весенне-летний

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
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>357</b>	<b>5,43</b>	<b>2,3045</b>	<b>28,8041</b>	<b>177</b>
368 б	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
137 ББ	Рагу из овощей	100	5,03	1,85	12,00	103,09
392 *11я	Чай с сахаром	157	0,00	0,05	7,00	26,91
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>0,01</b>	<b>1,29</b>	<b>20,35</b>	<b>86,67</b>
388 ся*11	Напиток из сушеных яблок	100	0,01	0,29	12,85	52,67
б/н	Пюре фруктовое "Сады придонья" 0,125г	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	<b>ОБЕД</b>	<b>440</b>	<b>7,08</b>	<b>9,41</b>	<b>54,29</b>	<b>325,66</b>
71*11	Огурец свежий	20	0,02	0,16	0,50	2,80
81ББ	Суп картофельный с горохом лущёным	150	3,55	4,96	11,67	105,00
317*11	Макаронные изделия отварные	100	2,61	3,90	24,45	139,51
127*11	Компот из свежемороженых ягод	150	0,06	0,15	16,07	63,45
348 ББ	Соус томатный 20	20	0,84	0,24	1,60	14,90
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>3,14</b>	<b>2,22</b>	<b>20,18</b>	<b>115,31</b>
322 бб	Пюре картофельное с морковью	100	3,08	1,90	12,01	83,00
392 *11я	Чай с сахаром	157	0,00	0,05	7,00	26,91
97 *11я	Помидор свежий	30	0,06	0,27	1,17	5,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,66</b>	<b>15,22</b>	<b>123,62</b>	<b>704,64</b>

День: День 3

Сезон: весенне-летний

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
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>5,115</b>	<b>0,7565</b>	<b>12,949</b>	<b>101,25</b>
182 ББ	Каша кукурузная с подсолнечным маслом	180/3	5,12	0,71	5,95	74,34
368 б	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
392 *11я	Чай с сахаром	157	0,00	0,05	7,00	26,91
	<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>0,14</b>	<b>1,34</b>	<b>17,32</b>	<b>78,55</b>
398 *11	Напиток из плодов шиповника	100	0,14	0,34	9,82	44,55
б/н	Пюре фруктовое "Сады придонья" 0,125г	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	<b>ОБЕД</b>		<b>6,12</b>	<b>5,73</b>	<b>61,38</b>	<b>317,07</b>
11/ББ	Кукуруза консервированная с растительным маслом	40	0,49	0,92	5,74	22,80
358 ББ	Свекольник	250	5,00	2,04	14,10	109,75
376яс*11	Компот из яблок сушеных	150	0,03	0,74	31,31	128,55
440 ББ	Сложный гарнир 50/50 (БМ)	100	0,60	2,04	10,24	55,97
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>0,20</b>	<b>1,58</b>	<b>20,74</b>	<b>366,08</b>
469 а*11	Булочка домашняя 100	100	0,14	1,43	4,67	302,63
127*11	Компот из свежемороженых ягод	150	0,06	0,15	16,07	63,45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>11,58</b>	<b>9,41</b>	<b>112,40</b>	<b>862,95</b>

День: День 4

Сезон: весенне-летний

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
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>4,85</b>	<b>3,37</b>	<b>35,14</b>	<b>197,71</b>
220 ББ	Крокеты из моркови с изюмом	100	4,85	3,26	24,05	154,27
377 *11я	Чай с лимоном	164	0,00	0,11	11,09	43,44
	<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>0,01</b>	<b>1,29</b>	<b>20,35</b>	<b>86,67</b>
388 ся*11	Напиток из сушеных яблок	100	0,01	0,29	12,85	52,67
б/н	Пюре фруктовое "Сады придонья" 0,125г	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	<b>ОБЕД</b>		<b>4,35</b>	<b>6,55</b>	<b>51,11</b>	<b>353,43</b>
1/1 *11я	Горошек зеленый консервированный (отварной)	23	2,21	0,64	1,34	27,83
81*11я	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,02	4,71	11,44	34,71
305*11	Запеканка из цуккини с овощами	100	3,553	1,9765	9,1525	76,6
376сф*11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,70	31,79	127,59
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>1,53</b>	<b>0,64</b>	<b>18,66</b>	<b>208,90</b>
387 ББ	Яблоко, фаршированное морковью	80	1,53	0,59	11,66	181,99
392 *11я	Чай с сахаром	157	0,00	0,05	7,00	26,91
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>10,73</b>	<b>10,56</b>	<b>104,91</b>	<b>760,04</b>

День: День 5  
 Сезон: весенне-летний  
 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
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>3,27</b>	<b>2,89</b>	<b>25,75</b>	<b>106,91</b>
181 ББ	Каша из манной крупы жидкая на воде	183	3,27	2,84	18,75	132,50
392 *11я	Чай с сахаром	157	0,00	0,05	7,00	26,91
	<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>19,00</b>	<b>80,00</b>
б/н	Сок "Сады придонья" 0,2л	100	0,00	0,00	11,50	46,00
б/н	Пюре фруктовое "Сады придонья" 0,125г	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	<b>ОБЕД</b>		<b>315,12</b>	<b>4,13</b>	<b>0,11</b>	<b>315,12</b>
72*11	Огурец консервированный	20	0,00	0,56	0,26	3,22
98 ББ	Суп крестьянский с рисом	150	3,09	0,43	3,17	53,73
220 ББ	Котлета морковная	180	7,66	2,58	4,20	163,31
376 и*11	Компот из изюма	150	0,12	0,56	24,30	94,86
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>10,61</b>	<b>0,94</b>	<b>14,06</b>	<b>331,05</b>
б/н	Чай с лимоном	150	0,00	0,11	11,10	43,40
470 ББ	Булочка дорожная 70	70	10,61	0,83	2,96	287,65
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>329,00</b>	<b>8,97</b>	<b>39,92</b>	<b>833,07</b>

212

День: День 6

Сезон: весенне-летний

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
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>1,90</b>	<b>1,90</b>	<b>130,00</b>	<b>130,00</b>
137 бб	Рагу из овощей	100	5,03	1,85	12,00	103,09
392 *11я	Чай с сахаром	157	0,00	0,05	7,00	26,91
	<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>19,00</b>	<b>80,00</b>
б/н	Сок "Сады придонья" 0,2л	100	0,00	0,00	11,50	46,00
б/н	Пюре фруктовое "Сады придонья" 0,125г	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	<b>ОБЕД</b>		<b>15,25</b>	<b>6,76</b>	<b>59,63</b>	<b>486,54</b>
217 *11	Икра кабачковая	15	1,05	0,00	1,05	13,50
76*11я	Рассольник ленинградский	161	3,75	1,93	10,80	84,15
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
359 *11	Кисель из сока	150	0,00	0,00	26,01	101,02
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>8,26</b>	<b>3,89</b>	<b>45,48</b>	<b>274,27</b>
392 *11с	Чай с сахаром	157	0,00	0,05	8,26	31,78
368 б	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
470 ББ	Булочка дорожная70	70	7,86	3,44	27,42	195,49
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>25,41</b>	<b>13,56</b>	<b>254,11</b>	<b>970,81</b>

День: День 7

Сезон: весенне-летний

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
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>5,52</b>	<b>1,16</b>	<b>22,75</b>	<b>148,25</b>
182 ББ	Каша кукурузная с подсолнечным маслом	180/3	5,12	0,71	5,95	74,34
368 б	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
392 *11я	Чай с сахаром	157	0,00	0,05	7,00	26,91
	<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>0,14</b>	<b>2,34</b>	<b>24,82</b>	<b>112,55</b>
398 *11	Напиток из плодов шиповника	100	0,14	0,34	9,82	44,55
б/н	Пюре фруктовое "Сады придонья" 0,125г	125	0,00	2,00	15,00	68,00
	<b>ОБЕД</b>		<b>12,15</b>	<b>6,79</b>	<b>49,94</b>	<b>422,12</b>
71*11	Огурец свежий	20	0,02	0,16	0,50	2,80
67 бб	Щи из свежей капусты с картофелем	188	3,48	1,22	6,93	74,39
316 ББ	Рис припущенный	100	0,93	2,68	22,24	118,17
127*11	Компот из свежемороженых ягод	150	0,06	0,15	16,07	63,45
179 ББ	Котлеты из свеклы	80	7,66	2,58	4,20	163,31
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
			<b>4,22</b>	<b>1,16</b>	<b>9,03</b>	<b>274,48</b>
392 *11я	Чай с сахаром	157	0,00	0,05	7,00	26,91
468 ББ	Сдоба обыкновенная 70	70	4,22	1,11	2,03	247,57
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>22,02</b>	<b>11,44</b>	<b>106,53</b>	<b>957,39</b>



День: День 8  
 Сезон: весенне-летний  
 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
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>3,55</b>	<b>2,09</b>	<b>20,24</b>	<b>120,04</b>
207 ББ	Запеканка из цукини с овощами	100	3,55	1,98	9,15	76,60
377 *11я	Чай с лимоном	164	0,00	0,11	11,09	43,44
	<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>0,01</b>	<b>1,29</b>	<b>20,35</b>	<b>86,67</b>
388 ся*11	Напиток из сушеных яблок	100	0,01	0,29	12,85	52,67
б/н	Пюре фруктовое "Сады придонья" 0,125г	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	<b>ОБЕД</b>		<b>3,23</b>	<b>7,98</b>	<b>49,35</b>	<b>206,33</b>
1/1ББ	Кукуруза консервированная	30	0,49	0,67	3,37	20,80
82 ББ	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,02	4,71	11,44	34,71
440 ББ	Сложный гарнир 50/50 (БМ)	100	0,60	2,04	10,24	55,97
376 и*11	Компот из изюма	150	0,12	0,56	24,30	94,86
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>0,54</b>	<b>1,83</b>	<b>40,48</b>	<b>450,65</b>
368 б	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
359 *11	Кисель из сока	150	0,00	0,00	26,01	101,02
469 ББ	Булочка домашняя 100	100	0,14	1,43	4,67	302,63
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>7,34</b>	<b>13,18</b>	<b>130,43</b>	<b>863,70</b>

День: День 9

Сезон: весенне-летний

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
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>3,67</b>	<b>3,29</b>	<b>35,55</b>	<b>206,41</b>
181 ББ	Каша из манной крупы жидкая на воде	183	3,27	2,84	18,75	132,50
368 б	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
392 *11я	Чай с сахаром	157	0,00	0,05	7,00	26,91
	<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>0,00</b>	<b>1,25</b>	<b>19,65</b>	<b>82,58</b>
388 сс*11	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,00	0,25	12,15	48,58
б/н	Пюре фруктовое "Сады придонья" 0,125г	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	<b>ОБЕД</b>		<b>8,37</b>	<b>5,56</b>	<b>54,62</b>	<b>311,02</b>
1/1 *11я	Помидор свежий	20	0,00	0,16	0,56	3,00
358 ББ	Свекольник	250	5,00	2,04	14,10	109,75
336 бб	Капуста свежая тушеная с подсолнечным маслом	150	3,37	3,36	13,95	97,25
359 *11	Кисель из сока	150	0,00	0,00	26,01	101,02
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>4,13</b>	<b>1,95</b>	<b>20,06</b>	<b>123,41</b>
217 *11	Икра кабачковая	15	1,05	0,00	1,05	13,50
322 бб	Пюре картофельное со свеклой	100	3,08	1,90	12,01	83,00
392 *11я	Чай с сахаром	157	0,00	0,05	7,00	26,91
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,17</b>	<b>12,06</b>	<b>129,88</b>	<b>723,42</b>

День: День 10

Сезон: весенне-летний

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
	<b>ЗАВТРАК</b>		<b>5,12</b>	<b>0,76</b>	<b>12,95</b>	<b>101,25</b>
182 ББ	Каша кукурузная с подсолнечным маслом	180/3	5,12	0,71	5,95	74,34
392 *11я	Чай с сахаром	157	0,00	0,05	7,00	26,91
	<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>0,02</b>	<b>1,05</b>	<b>12,85</b>	<b>55,15</b>
128*11	Напиток из свежемороженых ягод	100	0,02	0,05	5,35	21,15
б/н	Пюре фруктовое "Сады придонья" 0,125г	50	0,00	1,00	7,50	34,00
	<b>ОБЕД</b>		<b>6,78</b>	<b>3,96</b>	<b>50,67</b>	<b>338,32</b>
72*11	Огурец соленый	20	0,00	0,56	0,26	3,22
98 ББ	Суп крестьянский с рисом	150	3,09	0,43	3,17	53,73
207 б	Запеканка картофельная с овощами	115	3,66	2,23	15,94	152,82
376яс*11	Компот из яблок сушеных	150	0,03	0,74	31,31	128,55
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>9,07</b>	<b>4,42</b>	<b>33,08</b>	<b>428,75</b>
220 ББ	Крокеты из моркови с изюмом	100	4,85	3,26	24,05	154,27
468 ББ	Сдоба обыкновенная 70	70	4,22	1,11	2,03	247,57
392 *11я	Чай с сахаром	157	0,00	0,05	7,00	26,91
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,98</b>	<b>10,19</b>	<b>109,55</b>	<b>923,47</b>