

Примерное десятидневное
безмолочное меню для детей от 3 до 7 лет

МАДОУ № 564 «Филипок»

Составил:

Кладовщик  Желудкова О.В

Утверждено:

Заведующий МАДОУ №564 Филипок

 Л.М. Колесникова



Согласовано:

Зам.Зав. по АХЧ  Зайкова К.Л.

Делопроизводитель  Попова Н.Н.

от 25.12.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис, гечневая крупа) с растительным маслом	200,00	2,30	4,90	21,80	137,60		2021/19/4/
	Батон	35,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.189-9
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6
Итого завтрак		415,00	4,50	10,10	36,48	289,93		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	10,00	
Итого второй завтрак		100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	10,00	
Обед	Огурец консервированный	30	0,8	3	11,8	28,41		7.367
	Уха рыбацкая	180,00	6,15	2,10	9,93	99,09		7.30/2/2
	Картофельное пюре(без молока)	150,00	2,52	4,12	15,90	119,38		2021/4/3/1
	Бифштекс рубленый паровой	80,00	2,52	2,53	0,33	33,99		7.13/8
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
Итого обед		690,00	12,86	11,86	42,66	489,67		
Уплотненный полдник	Морковь тушеная	180,00	2,10	5,90	12,90	113,00		7.10/3/1
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Чай с сахаром	180,00	0,04	0,00	8,37	35,56		7.354/6
Итого полдник		210,00	2,30	6,00	14,40	182,30		
Итого за 1 день		1415,00	20,16	28,06	94,54	1007,90	10,00	

День 2 (вторник)

Завтрак	Каша пшенная безмолочная с растительным маслом	200,00	2,30	4,90	21,80	137,60		2021/11/4.
	Батон	35,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.189-9
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6
Итого завтрак		415,00	6,90	13,10	37,89	320,34		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,35	40,00	10	
Итого второй завтрак		100,00	0,35	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60,00	0,60	1,60	2,60	23,00		7,239
	Суп из овощей на курином бульоне	200,00	1,52	1,07	9,70	55,39		7.106
	Плов из мяса кур	180,00	17,42	16,28	26,71	346,33		7.4/9/2
	Напиток из шиповника	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
Итого обед		690,00	20,41	19,06	43,71	633,52		
Уплотненный полдник	Картофель запеченный с яйцом	200,00	17,02	29,82	29,79	451,80		2021/8/3/
	Печенье	20,00	2,10	1,04	15,36	91,60		7.308/6
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6
Итого полдник		430,00	19,32	30,96	46,74	649,65		
Итого за 2 день		1635,00	46,98	63,47	138,69	1643,51	10	

День 3 (среда)

Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с растительным маслом	200,00	2,30	4,90	21,80	137,60		2021/19/4/
	Батон с повидлом (джемом)	36,00	3,60	1,20	33,99	142,00		7.035/8
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6
Итого завтрак		416,00	5,90	6,10	55,88	316,55		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	10,0	7.031
Итого второй завтрак		100,00	0,50	0,10	1,00	0,00	10,0	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60,00	1,00	4,00	5,90	63,00		7.5/1
	Суп картофельный с крупой	180,00	2,30	3,95	16,47	113,17		7.16/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,00	5,87	6,61	36,39	221,99		7.44/3/4
	Печень (безмолочное меню)	80,00	3,26	5,77	25,96	175,23		2021/9/8/1
	Напиток с витаминами Витошка	200,00	0,40	0,00	1,50	63,95		7.507
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
Итого обед		740,00	13,30	20,44	89,42	779,04		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	110	0,4	0,2	3	170,19		7.н151-8
	Зефир	30	0,24		23,55	91		2021/7/155
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6
Итого полдник		170,00	0,84	0,30	28,05	330,49		
Итого за 3 день		1426,00	20,54	26,94	174,35	1426,08	10	

День 4 (четверг)

Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	200,00	2,30	4,90	29,80	187,30		2021.8/4/2
	Батон	35,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.189-9
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6
Итого завтрак		415,00	4,50	10,10	44,48	339,63		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Итого второй завтрак		100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Салат из отвар. картофеля, кукурузы и лука с растит. маслом	60,00	0,100	33,000	9,000	78,520		2021/44/2
	Борщ (безмолочное меню)	200,00	1,57	0,98	11,83	65,99		2021/2/2/
	Капуста тушеная	150,00	17,70	8,14	11,84	200,21		7.н76с
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80,00	2,52	4,12	15,90	119,38		7.1/9/1
	Кисель "Витошка"	200	0,4	0,002	1,5	67,1		7.343/3
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
Итого обед		760,00	22,76	46,35	53,27	672,90		
Уплотненный полдник	Рыба отварная (минтай)	80,00	11,78	15,09	3,80	220,87		7.1/7/4
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		7.050
	Зефир	30,00	0,24	1,04	15,36	91,60		2021/7/155
	Чай с лимоном	180,00	0,00	0,00	9,20	36,00		7.11/10
Итого полдник		140,00	12,22	16,23	20,66	381,77	0	
Итого за 4 день		1415,00	39,82	73,03	128,76	1434,30	10	

День 5 (пятница)

Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	200,00	4,30	4,70	29,10	174,60		2021/16/4
	Батон	36,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.189-9
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6
Итого завтрак		416,00	6,50	9,90	43,78	326,93		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	10,0	
Итого второй завтрак		100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	10	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растит.маслом	60,00	0,72	3,00	10,39	64,92		4.12/1/1
	Суп картофельный вегетарианский	180,00	0,57	0,98	11,83	65,99		2021/13/6
	Гуляш из мяса свинины	80,00	1,12	1,15	3,72	181,06		7.11/8/1-1
	Макаронные изделия отварные	110,00	0,40	0,20	3,00	170,19		7.н151-8
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
Итого обед		610,00	3,21	5,33	30,44	549,26		
Уплотненный полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный)	150,00	14,40	22,20	16,35	360,71		2021/6-1/6
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Чай с сахаром	180,00	5,00	5,75	7,37	100,64		7.354/6
Итого полдник		180,00	14,60	22,30	17,85	430,01		
Итого за 5 день		1306,00	24,81	37,63	93,07	1352,20	10	

День 6 (понедельник)

Завтрак	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	200,00	5,24	0,00	22,46	194,93		2021/11/4.
	Батон	35,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.189-9
	Чай с сахаром	180,00	5,00	5,75	7,37	100,64		7.354/6
Итого завтрак		415,00	14,84	13,95	45,83	441,36		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Итого второй завтрак		100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растит.маслом	60,00	0,09	4,10	5,50	63,00		7.4/1
	Суп картофельный с бобовыми	180,00	7,49	2,00	21,06	138,06		7.17/2/2
	Жаркое по - домашнему	180,00	11,78	12,93	17,39	253,30		7.н070/2
	Гренки	15,00	1,29	1,40	8,21	41,58		7.34/2/4
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
	Напиток из шиповника	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.15/10/1
Итого обед		475,00	20,92	20,44	53,86	568,34		
Уплотненный полдник	Рагу овощное	100,00	1,93	4,93	12,96	121,47		7.083
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		7.050
	Рогалик посадский свар.сгущ.	70,00	0,54	1,39	1,90	298,00	0	3.8/22
	Чай с сахаром	180,00	5,00	5,75	7,37	100,64		7.354/6
Итого полдник		440,00	10,32	14,36	39,89	482,12	0	
Итого за 6 день		1430,00	46,42	49,10	149,93	1531,82	10	

День 7 (вторник)

Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным	200,00	2,30	4,90	21,80	137,60		2021/8/4/4
	Батон с повидлом (джемом)	60	3,6	1,2	33,99	142,00		7.035/8
	Чай с сахаром	180,00	5,00	5,75	7,37	100,64		7.075-3
Итого завтрак		440	10,9	11,85	63,16	380,24		
Второй завтрак	Сок фруктовый/Фрукт	100	0,5	0,1	1,00	46,00	10,0	
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	1,00	46	10	
Обед	Салат из морской капусты с картофелем, луком и растит.маслом	60,00	0,51	0,98	11,53	87,16		8.33/1
	Борщ (безмолочное меню)	200	1,57	1,07	9,7	55,99		2021/2/2/
	Гуляш из мяса куры	80	9	9,9	2,9	151,5		7.190-1с/3
	Каша перловая	130	3,97	4,80	30,22	188,88		7.142/5
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,1	1,50	69,3		8.103/1
	Хлеб ржаной	40	0,27	0,01	1,7	72,4		7.003
	Кисель "Витошка"	200	0,4	0,002	1,5	67,1		7.343/3
Итого обед		740	15,92	16,862	59,05	692,33		
Уплотненный полдник	Рыба отварная(горбуша)	80,00	17,02	29,82	29,79	220,87		7.1/7/4
	Пряник	40,00	0,96	0,84	24,27	94,50		7.307
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Чай с лимоном	200	0	0	0,09	36,95		7.11/10
Итого полдник		350	18,18	30,76	55,65	421,62	0	
Итого за 7 день		1630	45,5	59,572	178,86	1540,19	10	

День 8 (среда)

Завтрак	Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	200,00	4,90	6,20	29,80	187,30		7.2/4/1
	Батон	36,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.189-9
	Чай с сахаром	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66		7.354/6
Итого завтрак		416,00	8,28	12,67	54,48	363,34		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Итого второй завтрак		100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растит.маслом	60	0,7	4,9		61		7.23/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	1,57	0,98	11,83	65,99		7.18/2/2
	Картофельное пюре(без молока)	150	2,52	4,12	15,9	119,38		2021/4/3/1
	Кнели мясные паровые	80	2,51	12,70	13,4	86		7.27/8
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
	Напиток "Витошка"	200	0,4	0,002	1,5	67,1		7.507
Итого обед		540,00	7,77	22,81	44,33	474,07		
Уплотненный полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный)	150	3,7	3,4	37,1	220		2021/6-1/6
	Чай с сахаром	180	0	0	0,09	36,95		7.354/6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38		8.103/1
Итого полдник		380,00	7,67	12,17	23,73	589,41	0	
Итого за 8 день		1436,00	24,06	48,00	132,89	1466,82	10	

День 9 (четверг)								
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с растительным маслом	200,00	3,00	5,30	35,70	207,00		2021/15/4.
	Батон	45,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.189-9
	Чай с сахаром	180	0	0	0,09	36,95		7.354/6
Итого завтрак		425,00	7,60	13,50	51,79	389,74		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Итого второй завтрак		100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Салат из отвар.картоф.морк,свеклы с репч.луком, сол.огурцом и раст.маслом	60,00	0,85	3,26	6,69	63,01		2021/49/2
	Суп крестьянский с крупой	180,00	1,60	2,80	10,96	80,06		2021/38/3
	Рис припущенный с овощами	120,00	3,26	5,77	25,96	219,00		7.179/2
	Рыба отварная(горбуша)	80,00	17,02	29,82	29,79	220,87		7.1/7/4
	Компот из сухофруктов	180,00	0,00	0,00	16,58	70,28		7.115/3
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
Итого обед		690,00	23,20	41,76	93,18	794,92		
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный	150,00	11,78	15,09	3,80	220,87		2021/26-1
	Вафли	25	0,8	0,7	20,23	87,5		7.015/1
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,2	36	0,8	7.354/6
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
Итого полдник		385,00	12,88	15,89	34,73	413,67	0,8	
Итого за 9 день		1600,00	44,02	71,50	190,05	1638,33	10,8	

День 10 (пятница)

Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4	0,4	2,8	190		2021/16/4/
	Батон	35,00	3,60	1,20	33,99	142,00		7.189-9
	Чай с сахаром	180	0	0	0,09	36,95		7.354/6
Итого завтрак		14583,00	346,29	530,23	1567,26	14085,99		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Итого второй завтрак		100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Икра кабачковая	30,00	0,60	2,70	2,80	36,54		7.275/2
	Суп - лапша на курином бульоне	180,00	1,60	2,80	10,96	80,06		7.20/2/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180,00	12,44	10,80	29,10	283,84		7.6/9/2
	Напиток из шиповника	180	0,4	0,002	1,5	67,1		7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	1,70	72,40		7.003
	Итого обед	640,00	15,51	16,41	47,56	609,24		
Уплотненный полдник	Рис припущенный с овощами	150,00	1,93	4,93	12,96	121,47		7.179/1
	Булочка "Посадская" с повидлом	80	8,19	9,33	25,34	254,4		7.1241/1
	Чай с сахаром	180	0	0	0,09	36,95		7.354/6
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
Итого полдник		440,00	10,32	14,36	39,89	482,12	0	
Итого за 10 день		15763,00	372,46	561,35	1665,06	15217,35	10	
Итого за весь период		29056,00	684,77	1018,66	2946,20	28258,50	100,8	
Среднее значение за период		2905,60	68,48	101,87	294,62	2825,85	10,08	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,35	3,36	13,28			