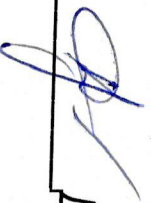


Примерное десятидневное безмолочное

Меню МАДОУ № 564 «Филипок»

Составил:

Кладовщик  Дюкова О.В.

Утверждено:

Заведующий МАДОУ №564 Филипок

Согласовано:

Зам.Зав. по АХЧ  Зайкова К.Л.

Делопроизводитель  Попова Н.Н.



Л.М. Колесникова

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, гречневая крупа) с растительным маслом	200,00	2,30	4,90	21,80	137,60		2021/19/4/		
		35,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.189-9		
		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	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	10,00	7.031		
Итого второй завтрак		100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	10,00			
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	5,9	63		7.5/1		
		Щи из свежей капусты безмолочное меню		200,00	1,50	2,50	6,00	53,00		2021/6/2,
		Азу	180,00	1,30	1,20	1,80	256,59		7.152/6	
		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	4,67	7,81	18,40	581,39				
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	100,00	0,01	0,00	0,00	143,75		8.14/7		
		Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1	
		Пряник	40,00	0,96	0,84	24,27	94,50		7.307	
	Чай с лимоном	180,00	0,04	0,00	8,37	35,56		7.11/10/1		
Итого полдник		130,00	0,21	0,10	1,50	213,05				
Итого за 1 день		1335,00	9,88	18,12	57,38	1130,37	10,00			

День 2 (вторник)

Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом маслом и отрубями	200,00	2,30	4,90	21,80	137,60		2021/8/4/2
	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	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 моркови с растительным маслом	60,00	0,75	4,00	8,39	67,44		7.10/1
	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
	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		670,00	15,66	17,71	53,15	640,14		
Уплотненный полдник	Морковь тешеная	180,00	2,10	5,90	12,90	113,00		7.10/3/1
	Масло подсолнечное	5,00	0,00	4,40	0,00	39,60		2021/2
	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		395,00	2,30	10,40	14,49	258,85		
Итого за 2 день		1580,00	25,20	41,56	115,88	1259,33	10	

День 3 (среда)

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180,00	5,30	5,10	29,87	199,69		7.14/4/1
	Батон с маслом	36,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,80	14,14	104,50		7.13/10
	Итого завтрак	416,00	10,30	13,10	58,60	419,57		
Второй завтрак	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	Огулец порционный	30,00	0,20	0,00	1,16	4,30		7.014-5
	Борщ со сметаной	180,00	1,60	4,10	1,10	89,54		7.2/2/2
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80,00	8,87	2,28	4,26	95,62		7.6/7/1
	Рис припущенный с овощами	120,00	3,26	5,77	25,96	175,23		7.179/2
	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		660,00	14,80	12,26	37,18	573,49		
У плотненный полдник	Суп молочный с лапшой	200	2,3	3,7	13,5	126,4		7.21/2
	Булочка "Посадская" с повидлом	80	8,19	9,33	25,34	254,4		7.1241/1
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61		8.10/10
Итого полдник		310,00	10,69	13,13	40,34	450,10		
Итого за 3 день		1486,00	36,29	38,59	137,12	1443,16	10	

День 4 (четверг)									
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	200,00	4,90	6,20	29,80	187,30		2/4	
	Батон с повидлом (джемом)	60,00	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		440,00	8,50	7,40	63,88	366,25			
Второй завтрак	Фрукт	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	Зеленый горошек	45,00	0,001	0,000	0,002	17,660		7.017/2	
	Уха рыбацкая	180,00	6,15	2,10	9,93	99,09		7.30/2/2	
	Биточки из куры	80,00	11,76	12,00	6,90	201,68		7.н019	
	Картофельное пюре(без молока)	150,00	2,52	4,12	15,90	119,38		2021/4/3/1	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,002	1,5	67,1		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	705,00	21,30	18,33	37,43	646,61			
	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150,00	11,78	15,09	3,80	220,87		2021/26-1	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		7.050	
	Печенье	20,00	2,10	1,04	15,36	91,60		7.308/6	
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6	
Итого полдник		200,00	14,08	16,23	20,66	381,77	0		
Итого за 4 день		1445,00	44,22	42,31	132,32	1434,63	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	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	46,00	10	
Обед	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60,00	0,60	3,40	4,80	62,47		7.4/1
	Суп картофельный вегетарианский	180,00	0,01	0,02	0,01	51,70		2021/13/6
	Каша перловая	130,00	3,97	4,80	30,22	188,88		7.142/5
	Гуляш из мяса свинины	80,00	1,12	1,15	3,72	181,06		7.11/8/1-1
	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	630,00	6,10	9,37	40,25	551,21		
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		7.075-3
	Итого полдник	180,00	14,60	22,30	17,85	430,01		
Итого за 5 день		1326,00	27,70	41,67	102,88	1354,15	10	

День 6 (понедельник)

		Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	200,00	4,59	6,62	21,28	177,02		2021/8/4/4
Завтрак		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		7.075-3
	Итого завтрак		415,00	14,19	20,57	44,65	423,45		
Второй завтрак		Фрукт	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 капусты с огурцом и растительным маслом	60,00	0,09	3,07	3,63	41,28		7.292
		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.н070/1
		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
		Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
	Итого обед		475,00	20,92	19,41	51,99	546,62		
		Рис припущенный с овощами	150,00	1,93	4,93	12,96	121,47		7.179/1
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		7.050
		Сдоба "Изюминка"	70,00	0,54	1,39	1,90	298,00	0	3.8/12/4
		Чай с сахаром	180,00	5,00	5,75	7,37	100,64		7.075-3
		Итого полдник	420,00	3,80	4,06	49,04	458,38	0	
		Итого за 6 день	1410,00	39,25	44,39	156,03	1468,45	10	

День 7 (вторник)

Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200,00	5,24	7,14	22,46	194,93		2021/11/4.
	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	13,84	14,09	63,82	437,57		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	1,00	46,00	10,0	7.031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	1,00	46	10	
Обед	Помидор порционный	40,00	0,40	0,00	1,80	7,33		7.098
	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,52	1,07	9,7	55,39		7.106
	Плов из мяса кур	180	17,42	16,28	26,71	346,33		7.4/9/2
	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
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,002	1,5	67,1		7.115/3
	Итого обед	670	20,21	17,462	42,91	617,85		
Уплотненный полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный)	150,00	17,02	29,82	29,79	451,80		7.16/5/1
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Чай с сахаром	180	0	0	0,09	36,95		7.354/6
Итого полдник		360	17,22	29,92	31,38	558,05	0	
Итого за 7 день		1570	51,77	61,572	139,11	1659,47	10	

День 8 (среда)									
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с растительным маслом			200,00	4,90	6,20	29,80	187,30	2/4
	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									
Второй завтрак	Фрукт			100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10
Итого второй завтрак									
Обед	Салат из моркови с изюмом			60	1,8	6,7	6,1	92	7.109/1
	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)			200,00	1,40	1,90	7,30	95,25	2021/38/3
	Бигус с мясом кур			200	17,7	8,14	11,84	200,21	7.350/2
	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
	Компот из сухофруктов			180	0,4	0,002	1,5	67,1	7.115/3
Итого обед									
Уплотненный полдник	Картофель запеченный с яйцом			200	10	12,3	43,6	320,6	8/3/
	Чай с сахаром			180	0	0	0,09	36,95	7.354/6
	Хлеб пшеничный			20	1,52	0,18	10,02	46,38	7.050
	Печенье			30	2,08	1,04	15,36	91,95	7.308
Итого полдник									
Итого за 8 день									

День 9 (четверг)

Завтрак	Каша пшенная безмолочная с растительным маслом	200,00	3,00	5,30	35,70	207,00		11/4
	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	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 морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60,00	1,35	9,12	4,15	101,48		7.19/1
	Суп картофельный с крупой	180,00	2,30	3,90	16,47	113,17		7.16/2/2
	Гуляш из мяса куры	80,00	9,00	9,90	2,90	151,50		7.190-1с/3
	Макаронные изделия отварные	110,00	4,30	2,60	30,00	170,27		7.н151-6
	Кисель плодово-ягодный	200,00	0,00	0,00	16,58	70,28		7.387/1
	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	700,00	17,42	25,63	73,30	748,40		
Уплотненный полдник	Рыба отварная под маринадом	150,00	13,66	10,22	10,77	229,97		7.2/7/1
	Вафли	40	0,96	0,84	24,27	94,5		7.309
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,8	7.11/10
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
Итого полдник		420,00	14,92	11,16	45,74	429,77	0,8	
Итого за 4 день		1645,00	40,28	50,64	181,18	1607,91	10,8	

День 10 (пятница)

Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	200	2,3	4,9	21,8	137,6		2021.8/4/2
	Батон с повидлом (джемом)	60,00	3,60	1,20	33,99	142,00		7.035/8
	Чай с сахаром	180	0	0	0,09	36,95		7.354/6
	Итого завтрак	14693,00	401,36	470,21	1414,59	14657,99		
Второй завтрак	Фрукт	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 свежих помидор и огурцов с растительным маслом	60,00	0,51	2,09	2,51	28,41		7.130/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	1,57	0,98	11,83	65,99		7.18/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,00	5,87	6,61	36,39	221,99		7.44/3/4
	Печень (безмолочное меню)	80,00	10,06	11,53	2,00	174,00		9/8/1
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,002	1,5	67,1		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	720,00	18,88	21,32	57,43	699,19		
Уплотненный полдник	Биточки картофельные с морковью	180	3,36	3,96	23,9	261,13		7.22/3/1
	Зефир	30	0,24	0	23,55	91	0	7.155
	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		420,00	3,80	4,06	49,04	458,38	0	
Итого за 10 день		15933,00	424,38	495,94	1531,41	15855,56	10	
Итого за весь период		29220,00	739,74	874,96	2668,13	28650,14	100,8	
Среднее значение за период		2922,00	73,97	87,50	266,81	2865,01	10,08	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,35	3,36	13,28			
--	--	------	------	-------	--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575916

Владелец Колесникова Лилия Михайловна

Действителен с 16.05.2022 по 16.05.2023