

Примерное десятидневное
безглютеновое меню для детей от 3 до 7 лет

МАДОУ № 564 «Филипок»

Составил:

Кладовщик Ж Желудкова О.В

Утверждено:

Заведующий МАДОУ №564 Филипок

Согласовано:

Зам.Зав. по АХЧ З Зайкова К.Л.

Делопроизводитель П Попова Н.Н.



Л.М. Колесникова

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 рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	0,52	7.7/4
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35,1		7.435/2
	Масло сливочное	10	0,2	0	21,8	83,4	0,07	7.04/4
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	2,10	126,60		7.14/10/5
Итого завтрак		400	11,7	11,2	66,3	493,1	0,59	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92,37	3	
Итого второй завтрак		100	1	0,2	20,2	92,37	3	
Обед	Огурец консервированный	30,00	0,80	3,00	11,80	28,41		7.367
	Уха рыбацкая	180,00	6,15	2,10	9,93	99,09		7.30/2/2
	Биштекс рубленый паровой	80,00	2,52	2,23	0,33	261,91		7.13/8
	Картофельное пюре	120,00	2,52	4,12	15,90	119,38		7.153
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
Итого обед		720	12,39	11,45	39,46	563,27	0	
Уплотненный полдник	Морковь тушеная	180,00	2,10	5,90	12,90	113,00		7.10/3/1
	Чай с сахаром	180,00	0,04	0,00	8,37	35,56		7.354/6
Итого полдник		360	2,14	5,9	21,27	148,56	0	
Итого за 1 день		1580	27,23	28,75	147,23	1297,3	3,59	

День 2 (вторник)

Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200,00	5,24	7,14	22,46	194,94		7.н119с
	Масло сливочное	10						
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66		07.01.2004
Итого завтрак		390	6,42	8,41	32,55	255,6	0	2021/30/10
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
Итого второй завтрак		100	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
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	1,52	1,07	9,7	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
Итого обед		620	19,94	18,952	40,51	491,82	0	
Уплотненный полдник	Картофель запеченный с яйцом	200,00	17,02	29,82	29,79	451,80		2021/8/3/
	Зефир	30,00	0,24	0,00	23,55	91,00	0,00	2021/7/155
	Йогурт питьевой	200,00	9,98	6,39	16,97	168,00		7.023-3
Итого полдник		430	27,24	36,21	70,31	710,8	0	
Итого за 2 день		1540	54,3	64,272	164,14	1537,42	20	

День 3 (среда)

Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	200,00	3,41	5,65	1,99	156,48		7.н091/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	7.13/10
Итого завтрак		400	7,31	9,15	24,89	291,48	0,52	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92,37	3	
Итого второй завтрак		100	1	0,2	20,2	92,37	3	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60,00	1,00	4,00	5,90	63,00	22,54	7.5/1
	Суп крестьянский с крупой	180	6,12	1,89	8,82	78,3	6,24	4.31/2
	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
Итого обед		670	16,65	18,272	78,57	602,47	28,78	
Уплотненный полдник	Рис припущенный с овощами	120,00	3,26	5,77	25,96	219,00		7.179/2
	Снежок	200,00	0,52	0,64	2318,00	166,00		7.356
	Зефир	30,00	0,24	0,00	23,55	91,00	0,00	2021/7/155
Итого полдник		350	4,02	6,41	2367,51	476	0	
Итого за 3 день		1520	28,98	34,032	2491,17	1462,32	32,3	

День 4 (четверг)								
Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис, гечневая крупа) с растительным маслом	200,00	2,30	4,90	21,80	137,60		2021/19/4/
	Масло сливочное	10	0,2	0	21,8	83,4	0,07	7.04/4
	Какао с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,52	7.14/10/5
Итого завтрак		390	5,5	7,8	43,6	310	0,59	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
Итого второй завтрак		100	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
Обед	Салат из отвар. картофеля, кукурузы и репч. лука с растит.маслом	60,00	0,10	0,33	0,90	78,52		2021/44/2
	Свекольник со сметаной	180,00	0,18	3,71	14,35	98,95	4,91	7.5/2/2
	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
Итого обед		670	20,9	16,302	44,49	564,157	4,91	
Уплотненный полдник	Рыба отварная(минтай)	80,00	11,78	15,09	3,80	220,87		7.1/7/4
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
	Чай с лимоном	180,00	0,00	0,00	9,20	36,00		7.11/10
Итого полдник		285	12,5	16,5	17,46	330,12	0	
Итого за 1 день		1445	39,6	41,302	126,32	1283,477	25,5	

День 5 (пятница)

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200,00	4,58	6,33	22,20	179,74		8.4/4
	Масло сливочное	10	0	3,6	0,1	33		
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35,1		07.01.2004
	Кофейный напиток с молоком	200,00	0,28	2,80	14,14	104,50		7.435/2
Итого завтрак		420	7,46	15,43	36,44	352,34	0	7.13/10
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92,37	3	
Итого второй завтрак		100	1	0,2	20,2	92,37	3	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60,00	0,72	3,00	10,39	64,92		4.12/1/1
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180,00	1,19	2,54	9,13	68,04		7.13/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,00	5,87	6,61	36,39	221,99		7.44/3/4
	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
	Итого обед	650	9,3	13,302	61,13	603,11	0	
Уплотненный полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный)	150,00	14,40	22,20	16,35	360,71		2021/6-1/6
	Чай с сахаром	180,00	5,00	5,75	7,37	100,64		7.354/6
Итого полдник		330	19,4	27,95	23,72	461,35	0	
Итого за 5 день		1500	37,16	56,882	141,49	1509,17	3	

День 6 (понедельник)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,00	5,24	7,14	22,46	194,94		7.н119с
	Масло сливочное	10	0	3,6	0,1	33		07.01.2004
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35,1		7.435/2
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	2,10	126,60		7.14/10/5
Итого завтрак		400	10,74	16,14	24,66	389,64	0	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100	0,5	0,1	1	46	20	
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	1	46	20	
Обед	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60,00	0,76	4,45	5,38	66,41	1,43	07.04.2001
	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
	Напиток из шиповника	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.15/10/1
Итого обед		600	20,43	19,382	45,33	524,87	1,43	
Уплотненный полдник	Рагу овощное	100,00	1,93	4,93	12,96	121,47		7.083
	Зефир	30	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	2021/7/155
	Чай с сахаром	180,00	5,00	5,75	7,37	100,64		7.354/6
Итого полдник		310	9,23	11,28	40,43	316,71	0	
Итого за 6 день		1410	40,9	46,902	111,42	1277,22	21,43	

День 7 (вторник)

Завтрак	Каша ассорти (рис, гречневая крупа) безмолочная с маслом растительным	200,00	2,30	4,90	21,80	137,60		2021/19/4/
	Кофейный напиток с молоком	200,00	0,28	2,82	14,14	104,50		7.13/10
Итого завтрак		400	2,58	7,72	35,94	242,1	0	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100						
Итого второй завтрак		100	0	0	0	0	0	
Обед	Салат из морской капусты с картофелем, луком и растит. маслом	60,00	0,51	2,09	2,51	87,16	24,29	8.33/1
	Борщ (безмолочное меню)	200	1,57	1,07	9,7	55,99		2021/2/2/
	Гуляш из мяса кури	80	9	9,9	2,9	151,5		7.190-1с/3
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,00	5,87	6,61	36,39	221,99		7.44/3/4
	Кисель "Витошка"	200	0,4	0,002	1,5	67,1		7.343/3
Итого обед		690	17,35	19,672	53	583,74	24,29	
Уплотненный полдник	Рыба отварная (горбуша)	80,00	17,02	29,82	29,79	220,87		7.1/7/4
	Чай с лимоном	200	0	0	0,09	36,95		7.11/10
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
Итого полдник		305	17,74	31,23	34,34	331,07	0	
Итого за 7 день		1495	37,67	58,622	123,28	1156,91	24,29	

День 8 (среда)								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200,00	4,90	6,20	29,80	187,30		7.2/4/1
	Масло сливочное	10	0	3,6	0,1	33		07.01.2004
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66		7.354/6
Итого завтрак		390	6,08	11,07	39,99	280,96	0	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
Итого второй завтрак		100	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растит.маслом	60	0,7	4,9		61		7.23/1
	Суп картофельный вегетарианский	180,00	0,57	0,98	11,83	65,99		2021/13/6
	Пюре розовое	150,00	2,79	4,04	18,36	127,92		7.н047
	Кнели мясные паровые	80,00	13,19	15,17	4,75	231,37		7.27/8
	Напиток "Витошка"	200,00	0,00	0,00	3,46	16,00		7.507
Итого обед		670	17,25	25,092	38,4	502,282	0	
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
Итого полдник		330	3,7	3,4	37,19	256,95	0	
Итого за 8 день		1490	27,73	40,262	136,35	1119,392	20	

День 9 (четверг)

Завтрак	Каша из пшена и риса "Дружба 3" молочная с маслом сливочным	200,00	3,41	5,65	1,99	156,48		7.н091/1
	Сыр (порциями)	10	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	7.435/2
	Масло сливочное	10	0	3,6	0,1	33		07.01.2004
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	20,71	126,60		7.14/10/5
Итого завтрак		400	8,61	12,55	42,9	410,68	0	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1
Итого второй завтрак		200	1	0,2	20,2	92,37	3	
Обед	Салат из отва карт, морк, свеклы с репчатым луком , сол.огурцом с растит.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
	Рыба отварная(горбуша)	80,00	17,02	29,82	29,79	220,87		7.1/7/4
	Рис припущенный с овощами	120,00	3,26	5,77	25,96	219,00		7.179/2
	Компот из сухофруктов	180,00	0,00	0,00	16,58	70,28		7.115/3
Итого обед		620	22,73	41,65	89,98	653,22	0	
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный	150,00	11,78	15,09	3,80	220,87		2021/26-1
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,2	36	0,8	7.354/6
	Зефир	30	2,3	0,6	20,1	94,6	0,00	2021/7/155
Итого полдник		360	14,18	15,69	33,1	351,47	0,8	
Итого за 9 день		1580	46,52	70,09	186,18	1507,74	3,8	

День 10 (пятница)

Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200,00	4,90	6,20	29,80	187,30		7.2/4/1
	Масло сливочное	10	0	3,6	0,1	33		07.01.2004
	Кофейный напиток с молоком	200,00	0,28	2,82	14,14	104,50		7.13/10
Итого завтрак		410	5,18	12,62	44,04	324,8	0	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
Итого второй завтрак		100	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
Обед	Икра кабачковая	30,00	0,60	2,70	2,80	36,54		7.275/2
	Суп картофельный вегетарианский	180,00	0,57	0,98	11,83	65,99		2021/13/6
	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	180,00	0,40	0,00	15,54	63,95		7.15/10/1
Итого обед		570	14,01	14,482	59,27	450,315	0	
Уплотненный полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	180,00	1,93	4,93	12,96	121,47		7.н253/3
	Зефир	30	0,24	0	23,55	33	0,8	2021/7/155
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
Итого полдник		390	2,17	4,93	47,14	198,813	0,8	
Итого за 10 день		1470	22,06	32,732	171,22	1053,128	20,8	
Итого за весь период		15030	362,2	473,85	3798,8	13204,08	174,71	
Среднее значение за период		1503	36,22	47,385	379,88	1320,408	17,471	
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 524816045673059869957481658416670580425006721531

Владелец Колесникова Лилия Михайловна

Действителен с 04.05.2023 по 03.05.2024