

Примерное десятидневное
Безглютеновое меню 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.



от 01.12.2024г.

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	Рагу из овощей	150,00	2,54	3,58	17,66	114,29		7.179/1
	Рыба отварная(горбуша)	80,00	17,02	29,82	29,79	220,87		7.1/7/4
	Чай с сахаром	180,00	0,04	0,00	8,37	35,56		7.354/6
Итого полдник		410	19,6	33,4	55,82	370,7233	0	
Итого за 1 день		1630	44,69	56,25	181,78	1519,463	3,59	

День 2 (вторник)

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,00	5,24	7,14	22,46	194,94		7.н119с
	Повидло	20,00	0,08	0,00	13,31	50,40		7.185/4
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66		2021/30/10
Итого завтрак		400	6,5	8,41	45,86	306	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 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		1550	54,38	64,272	177,45	1587,82	20	

День 3 (среда)

Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	200,00	3,41	5,65	1,99	156,48		7.н091/1
	Масло сливочное	10	0,2	0	21,8	83,4	0,07	7.04/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	7.13/10
Итого завтрак		410	7,51	9,15	46,69	374,88	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	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60,00	1,00	4,00	5,90	63,00	22,54	7.5/1
	Щи с мясом со сметаной	180,00	5,16	5,77	5,58	104,88		7.н137/3
	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	15,69	22,152	75,33	629,0482	22,54	
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		1530	28,22	37,912	2509,73	1572,298	26,13	

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/
	Повидло	20,00	0,08	0,00	13,31	50,40		7.185/4
	Какао с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,52	7.14/10/5
Итого завтрак		400	5,38	7,8	35,11	277	0,52	
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 с мясом со сметаной	180,00	6,55	7,90	13,95	160,83	4,91	7.102
	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	27,27	20,492	44,09	626,0344	4,91	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	100,00	0,01	0,02	0,16	103,24		7.63с-1
	Сельдь	50,00	0,09	0,04	0,00	72,96		7.н125/1
	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		355	0,815	1,472	13,82	285,454	0	
Итого за 4 день		1525	34,17	30,464	113,79	1267,688	25,43	

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		07.01.2004
	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	35,1		7.435/2
	Кофейный напиток с молоком	200,00	0,28	2,80	14,14	104,50		7.13/10
Итого завтрак		420	7,46	15,43	36,44	352,34	0	
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 помидорами	60,00	1,01	3,09	3,89	43,06		7.290
	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	9,59	13,392	54,63	581,251	0	
Уплотненный полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый безмолочный)	150,00	14,40	22,20	16,35	360,71		2021/6-1/6
	Повидло	20,00	0,08	0,00	13,31	50,40		7.185/4
	Чай с сахаром	180,00	5,00	5,75	7,37	100,64		7.354/6
Итого полдник		350	19,48	27,95	37,03	511,75	0	
Итого за 5 день		1520	37,53	56,972	148,3	1537,711	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	Морковь тушеная	180,00	2,10	5,90	12,90	113,00		7.10/3/1
	Яйцо отварное	40,00	4,79	4,05	0,27	62,80		2021/1/-6
	Чай с сахаром	180,00	5,00	5,75	7,37	100,64		7.354/6
Итого полдник		400	11,89	15,7	20,54	276,44	0	
Итого за 6 день		1500	43,56	51,322	91,53	1236,95	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/
	Повидло	20,00	0,08	0,00	13,31	50,40		7.185/4
	Кофейный напиток с молоком	200,00	0,28	2,82	14,14	104,50		7.13/10
Итого завтрак		420	2,66	7,72	49,25	292,5	0	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100						
Итого второй завтрак		100	0	0	0	0	0	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60,00	0,72	3,05	10,39	64,92		4.12/1/1
	Борщ с мясом со сметаной	180,00	6,47	6,55	11,22	135,69		7.н39с-1
	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		670	22,46	26,112	62,4	641,2064	0	
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	42,86	65,062	145,99	1264,776	0	

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 белокачанной капусты с огурцами	60,00	0,94	3,07	3,63	41,28	1,43	7.292
	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	17,49	23,262	42,03	482,562	1,43	
Уплотненный полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	3,7	3,4	37,1	220		2021/6-1/6
	Повидло	20,00	0,08	0,00	13,31	50,40		7.185/4
	Чай с сахаром	180	0	0	0,09	36,95		7.354/6
Итого полдник		350	3,78	3,4	50,5	307,35	0	
Итого за 8 день		1510	28,05	38,432	153,29	1150,072	21,43	

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		2021/2/6-1
	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
	Повидло	20,00	0,08	0,00	13,31	50,40		7.185/4
	Кофейный напиток с молоком	200,00	0,28	2,82	14,14	104,50		7.13/10
Итого завтрак		420	5,26	9,02	57,25	342,2	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		1480	22,14	29,132	184,43	1070,528	20,8	
Итого за весь период		15320	382,1	499,91	3892,47	13715,05	145,61	
Среднее значение за период		1532	38,21	49,991	389,247	1371,505	14,561	
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 294690421595703939189969587970239985033448729930

Владелец Колесникова Лилия Михайловна

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025