

Примерное десятидневное
Безмолочное меню детей от 3 до 7 лет

МАДОУ № 564 «Филипок»

Составил:

Кладовщик  Желудкова О.В.

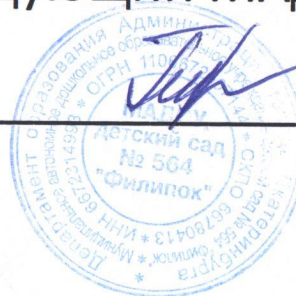
Утверждено:

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 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	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
	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		150,00	2,54	3,58	17,66	114,29		
Итого за 1 день		1355,00	20,40	25,64	97,80	939,89	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 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	0,35	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		1636,00	45,98	56,47	156,68	1639,72	10	

День 3 (среда)

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	10,0	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 овощной с мясом	180,00	5,72	5,64	6,11	104,73		7.043с-4
	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	16,72	22,13	79,06	770,60	
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
	Яйцо отварное	40,00	4,79	4,05	0,27	62,80		2021/1/-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		210,00	5,63	4,35	28,32	393,29		
Итого за 3 день		1465,00	27,35	36,68	144,86	1453,82	10	

День 4 (четверг)

Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	200,00	2,30	4,90	29,80	187,30		2021/8/4/4
	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	63,88	366,25		
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		
	Сельдь	50,00	0,09	0,04	0,00	72,96		7.н125/1
Уплотненный полдник	Картофель отварной	100,00	0,01	0,02	0,16	103,24		7.63с-1
	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		160,00	0,45	1,16	17,02	264,14	0	
Итого за 4 день		1436,00	29,45	53,96	144,52	1343,29	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 белокачанной капусты с помидорами	60,00	1,01	3,09	3,89	43,06		7.290
	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	3,50	5,42	23,94	527,40		
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
	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		170,00	3,78	3,40	50,41	270,40		
Итого за 5 день		1296,00	14,28	18,82	119,13	1170,73	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		
	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
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		7.050
	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 моркови с изюмом и растительным маслом	60,00	0,72	3,05	10,39	64,92		4.12/1/1
	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	16,13	18,932	57,91	670,094		
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	45,71	61,642	177,72	1517,954	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 белокачанной капусты с огурцами	60,00	0,94	3,07	3,63	41,28	1,43	7.292
	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	8,01	20,98	47,96	454,35		
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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38		8.103/1
Итого полдник		430,00	12,09	15,80	22,04	345,74	0	
Итого за 8 день		1486,00	28,72	49,80	134,83	1203,43	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		2021/2/6-1
	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 с повидлом (джемом)	60	3,6	1,2	33,99	142,00		7.035/8
	Чай с сахаром	180	0	0	0,09	36,95		7.354/6
Итого завтрак		14728,00	356,56	538,21	1584,66	13523,18		
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		15908,00	382,73	569,33	1682,46	14654,54	10	
Итого за весь период		29242,00	685,06	992,95	2997,98	27093,53	100,8	
Среднее значение за период		2924,20	68,51	99,30	299,80	2709,35	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 294690421595703939189969587970239985033448729930

Владелец Колесникова Лилия Михайловна

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025