

**Примерное безглютеновое**

**Десятидневное меню**

**Детей от 3 до 7 лет МАДОУ № 564 «Филипок»**

Составил:



Кладовщик Желудкова О.В.

Заведующий МАДОУ №564 Филипок

Утверждено:

Согласовано:

Зам.Зав. по АХЧ  Зайкова К.Л.

  
Л.М. Колесникова



от 03.03.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1 (понедельник)</b>								
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
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11,7</b>	<b>11,2</b>	<b>66,3</b>	<b>493,1</b>	<b>0,59</b>	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92,37	3	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,37</b>	<b>3</b>	
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
<b>Итого обед</b>		<b>720</b>	<b>12,39</b>	<b>11,45</b>	<b>39,46</b>	<b>563,27</b>	<b>0</b>	
Уплотненный полдник	Рагу из овщей	150,00	2,54	3,58	17,66	114,29		2021/32/6
	Рыба отварная(горбуша)	80,00	17,02	29,82	29,79	220,87		7.1/7/4
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
	Чай с сахаром	180,00	0,04	0,00	8,37	35,56		7.354/6
<b>Итого полдник</b>		<b>435</b>	<b>20,32</b>	<b>34,81</b>	<b>60,28</b>	<b>443,9733</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1655</b>	<b>45,41</b>	<b>57,66</b>	<b>186,24</b>	<b>1592,713</b>	<b>3,59</b>	



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
Итого завтрак	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66		2021/30/10
		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 морской капусты и моркови с яйцом и растит. маслом	60,00	1,35	9,11	4,15	101,48		7.19/1
	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	20,69	26,462	42,06	468,82	0	
Уплотненный полдник	Картофель запеченый с яйцом	200,00	17,02	29,82	29,79	451,80		2021/8/3/
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
	Йогурт питьевой	200,00	9,98	6,39	16,97	168,00		7.023-3
Итого полдник		425	27,72	37,62	51,22	693,05	0	
Итого за 2 день		1545	55,61	73,192	159,91	1547,07	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
<b>Итого завтрак</b>		<b>410</b>	<b>7,51</b>	<b>9,15</b>	<b>46,69</b>	<b>374,88</b>	<b>0,59</b>	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92,37	3	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,37</b>	<b>3</b>	
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
	Компот из сухофруктов/ (каждая 3 среда месяца Кисель "Витошка")	180,00	0,44	0,02	15,37	67,10		7.115/3
<b>Итого обед</b>		<b>650</b>	<b>15,73</b>	<b>22,17</b>	<b>89,2</b>	<b>632,1982</b>	<b>22,54</b>	
Уплотненный полдник	Рис припущенный с овощами	120,00	3,26	5,77	25,96	219,00		7.179/2
	Яйцо отварное	40,00	4,79	4,05	0,27	62,80		2021/1/-6
	Снежок	200,00	0,52	0,64	2318,00	166,00		7.356
Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120	
<b>Итого полдник</b>		<b>385</b>	<b>9,29</b>	<b>11,87</b>	<b>2348,69</b>	<b>521,05</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1545</b>	<b>33,53</b>	<b>43,39</b>	<b>2504,78</b>	<b>1620,498</b>	<b>26,13</b>	



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							
	Какао с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,52	7.185/4
<b>Итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>5,38</b>	<b>7,8</b>	<b>35,11</b>	<b>277</b>	<b>0,52</b>	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,77</b>	<b>79,2</b>	<b>20</b>	
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
<b>Итого обед</b>		<b>670</b>	<b>27,27</b>	<b>20,492</b>	<b>44,09</b>	<b>626,0344</b>	<b>4,91</b>	
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	
<b>Итого полдник</b>		<b>355</b>	<b>0,815</b>	<b>1,472</b>	<b>13,82</b>	<b>285,454</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1525</b>	<b>34,17</b>	<b>30,464</b>	<b>113,79</b>	<b>1267,688</b>	<b>25,43</b>	



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
<b>Итого завтрак</b>	<b>420</b>	<b>7,46</b>	<b>15,43</b>	<b>36,44</b>	<b>352,34</b>	<b>0</b>	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92,37	3
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,37</b>	<b>3</b>
Обед	Салат из из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	60,00	1,74	4,26	6,49	77,83	7.32/1
	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
<b>Итого обед</b>	<b>650</b>	<b>10,32</b>	<b>14,562</b>	<b>57,23</b>	<b>616,02</b>	<b>0</b>	<b>7.115/3</b>
Уплотненный полдник	Мясо говядины, тушеное с овощами	150	12,42	12,74	16,66	251,54	7.3/8/2
	Чай с сахаром	180,00	5,00	5,75	7,37	100,64	7.354/6
<b>Итого полдник</b>	<b>330</b>	<b>17,42</b>	<b>18,49</b>	<b>24,03</b>	<b>352,18</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за 5 день</b>	<b>1500</b>	<b>36,2</b>	<b>48,682</b>	<b>137,9</b>	<b>1412,91</b>	<b>3</b>	



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
<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,74</b>	<b>16,14</b>	<b>24,66</b>	<b>389,64</b>	<b>0</b>		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100	0,5	0,1	1	46	20	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>46</b>	<b>20</b>	
Обед	Салат из белокочанной 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
<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>20,43</b>	<b>19,382</b>	<b>45,33</b>	<b>524,87</b>	<b>1,43</b>		
Уплотненный полдник	Рыба отварная(треска)	80,00	19,27	6,01	0,00	143,47		7.1/7/4
	Картофель отварной	100,00	1,91	2,54	16,66	103,24		7.63с-1
Итого полдник	Чай с сахаром	180,00	5,00	5,75	7,37	100,64		7.354/6
<b>Итого за 6 день</b>		<b>360</b>	<b>26,18</b>	<b>14,3</b>	<b>24,03</b>	<b>347,35</b>	<b>0</b>	
		<b>1460</b>	<b>57,85</b>	<b>49,922</b>	<b>95,02</b>	<b>1307,86</b>	<b>21,43</b>	



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
<b>Итого завтрак</b>		<b>420</b>	<b>2,66</b>	<b>7,72</b>	<b>49,25</b>	<b>292,5</b>	<b>0</b>	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100						
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
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
<b>Итого обед</b>	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150,00	5,87	6,61	36,39	221,99		7.44/3/4
	Компот из сухофруктов	180,00	0,44	0,02	15,37	67,10		7.115/3
		<b>650</b>	<b>22,5</b>	<b>26,13</b>	<b>76,27</b>	<b>641,2064</b>	<b>0</b>	
Уплотненный полдник	Морковь тушеная	180,00	2,51	8,28	18,85	163,35		7.10/3/1
	Мясо говядины отварное	70,00	19,67	15,78	0,59	246,54		7.1/8/1
	Чай с лимоном	200	0	0	0,09	36,95		7.11/10
<b>Итого полдник</b>	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
		<b>475</b>	<b>22,9</b>	<b>25,47</b>	<b>23,99</b>	<b>520,09</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1645</b>	<b>48,06</b>	<b>59,32</b>	<b>149,51</b>	<b>1453,796</b>	<b>0</b>	



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
<b>Итого завтрак</b>		<b>390</b>	<b>6,08</b>	<b>11,07</b>	<b>39,99</b>	<b>280,96</b>	<b>0</b>	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,77</b>	<b>79,2</b>	<b>20</b>	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	60,00	0,79	1,81	5,56	40,27		7.133
	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 из шиповника	180,00	0,43	0,00	15,54	63,95		7.15/10/1
<b>Итого обед</b>		<b>650</b>	<b>17,77</b>	<b>22,002</b>	<b>56,04</b>	<b>529,497</b>	<b>0</b>	
Уплотненный полдник	Биточки мясо-овощные	80	9,17	8,29	6,87	150,08		7.105
	Чай с сахаром	180	0	0	0,09	36,95		7.354/6
<b>Итого полдник</b>		<b>260</b>	<b>9,17</b>	<b>8,29</b>	<b>6,96</b>	<b>187,03</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1400</b>	<b>33,72</b>	<b>42,062</b>	<b>123,76</b>	<b>1076,687</b>	<b>20</b>	



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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>400</b>	<b>8,61</b>	<b>12,55</b>	<b>42,9</b>	<b>410,68</b>	<b>0</b>	
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92,37	3	7.031-1
<b>Итого второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92,37</b>	<b>3</b>	
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
<b>Итого обед</b>	<b>620</b>	<b>22,73</b>	<b>41,65</b>	<b>89,98</b>	<b>653,22</b>	<b>0</b>		
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
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
<b>Итого полдник</b>	<b>355</b>	<b>12,6</b>	<b>16,5</b>	<b>17,46</b>	<b>330,12</b>	<b>0,8</b>		
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1575</b>	<b>44,94</b>	<b>70,9</b>	<b>170,54</b>	<b>1486,39</b>	<b>3,8</b>	



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
Итого завтрак	Кофейный напиток с молоком	200,00	0,28	2,82	14,14	104,50		7.13/10
	Фрукт/Сок фруктовый	420	5,26	9,02	57,25	342,2	0	
Второй завтрак	Итого второй завтрак	100	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
Обед	Итого второй завтрак	100	0,7	0,7	20,77	79,2	20	
	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	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
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого полдник	385	2,65	6,34	28,05	239,063	0	
Итого за 10 день	Итого за 10 день	1475	22,62	30,542	165,34	1110,778	20	
	Итого за весь период	15325	412,1	506,13	3806,79	13876,39	143,38	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	Среднее значение за период	1532,5	41,21	50,613	380,679	1387,639	14,338	
	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