

Примерное безмолочное

Десятидневное меню

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

Составил:

Кладовщик Желудкова О.В.

Заведующий МАДОУ №564 Филипок

Утверждено:

Л.М. Колесникова

Согласовано:

Зам.Зав. по АХЧ Зайкова К.Л.

от 03.03.2025г.

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	2,18	5,05	20,05	138,80		2021/19/4/
	Батон	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25		7.189-9
	Чай с сахаром	100,00	6,08	7,12	45,36	268,80		7.354/6
	Итого завтрак	335,00	10,96	13,22	84,07	489,85		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Обед	Огурец консервированный	30,00	0,23	0,03	0,68	3,90		7.367
	Уха рыбацкая	180,00	6,15	2,08	9,93	99,09		7.30/2/2
	Картофельное пюре(без молока)	150,00	2,54	3,78	22,24	141,71		2021/4/3/1
	Биштекс рубленый паровой	80,00	19,41	17,45	0,30	261,91		7.13/8
	Компот из сухофруктов	180,00	0,44	0,02	15,37	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40,00 40,00	3,04 2,64	0,36 0,48	20,04 16,72	99,40 72,40		2021/7.104 7.003
	Итого обед	700,00	34,45	24,20	85,28	745,51		
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150,00	2,54	3,58	17,66	144,29		2021/32/6
	Рыба отварная(горбуша)	80,00	19,27	6,01	0,00	143,47		7.1/7/4
	Плюшка с сахаром	100,00	6,08	7,12	45,36	268,80		3.8/12/8.1
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого полдник	510,00	27,89	16,71	73,65	600,90		
	Итого за 1 день	1645,00	73,65	54,48	253,38	1882,26	10,00	

День 2 (вторник)

Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	200,00	4,32	5,56	27,84	199,31		2021/11/4.
	Батон с повидлом (джемом)	36,00	3,16	1,20	33,99	142,00		7.035/8
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
Итого завтрак		416,00	7,48	6,76	72,46	385,65		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10	
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	55,37		7.106
	Плов из мяса кур	180,00	10,01	14,35	28,74	342,32		7.4/9/2
	Напиток из шиповника	180,00	0,43	0,00	15,54	63,95		7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	20,04	99,40		2021/7.104
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
Итого обед		700,00	18,99	25,37	94,89	633,44		
Уплотненный полдник	Картофель запеченный с яйцом	200,00	9,94	13,64	44,38	364,86		2021/8/3/
	Печенье	30,00	3,12	1,56	23,04	137,40		7.308
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
Итого полдник		410,00	13,06	15,20	78,05	546,60		
Итого за 2 день		1626,00	39,88	47,68	255,78	1611,69	10	

День 3 (среда)

Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис, гечневая крупа) с растительным маслом	200,00	2,18	5,05	20,05	138,80		2021/19/4/
	Батон	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25		7.189-9
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого завтрак	415,00	4,88	6,10	49,34	265,39		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	7.031
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	0,00	10,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60,00	1,03	4,06	7,32	64,23		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	46,32	201,65		7.44/3/4
	Печень (безмолочное меню)	80,00	17,11	11,44	0,00	189,42		2021/9/8-2
	Компот из сухофруктов/ (каждая 3 среда месяца Кисель "Витошка")	180,00	0,44	0,02	15,37	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	20,04	99,40		2021/7.104
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
	Итого обед	730,00	35,85	28,61	111,88	798,93		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	100,00	5,89	3,48	40,93	232,12		7.н151-2
	Яйцо отварное	40,00	4,79	4,05	0,27	62,80		2021/1/-6
	Пряник	40,00	1,20	0,70	0,70	87,50		7.307
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого полдник	360,00	11,88	8,23	52,53	426,76		
	Итого за 3 день	1605,00	52,96	43,29	224,13	1491,09	10	

День 4 (четверг)

Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	200,00	3,72	6,36	25,15	169,91		2021/8/4/4
	Батон с повидлом (джемом)	36,00	3,16	1,20	33,99	142,00		7.035/8
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого завтрак	416,00	6,88	7,56	69,77	356,25		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10	
Обед	Салат из отвар.картофеля,кукурузы и репч.лука с маслом растит.	40,00	1,20	0,70	0,70	87,50		7.307
	Борщ (безмолочное меню)	200,00	1,41	3,65	8,91	75,04		2021/2/2/
	Капуста тушеная	150,00	2,76	4,24	14,48	105,83		7.8/3/4
	Мясо кур отварное (порц.,без кости)	80,00	16,56	15,64	0,08	233,66		7.1/9/2
	Напиток из шиповника	180,00	0,43	0,00	15,54	63,95		7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
	Итого обед	710,00	26,52	24,89	66,45	684,58		
	Картофель отварной	100,00	1,91	2,54	16,66	103,24		7.63с-1
	Сельдь	50,00	8,55	4,28	0,00	72,99		7.н125/1
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
	Печенье	70,00	5,19	7,33	45,04	266,70		7.1241/3
	Чай с лимоном	200,00	0,04	0,00	8,37	35,56	0,80	7.11/10
	Итого полдник	440,00	17,21	14,33	80,09	524,69	0,80	
	Итого за 4 день	1666,00	50,96	47,13	226,69	1611,52		

День 5 (пятница)

Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	200,00	4,32	4,68	28,86	190,32		2021/16/4
	Батон	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25		7.189-9
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого завтрак	415,00	7,02	5,73	58,15	316,91		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10	
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	180,00	0,90	1,72	7,51	51,70		2021/13/6
	Макаронные изделия отварные	110,00	4,31	2,56	30,01	170,27		7.н151-6
	Гуляш из мяса свинины	80,00	8,69	9,77	5,62	181,06		7.11/8/1-1
	Компот из сухофруктов	180,00	0,44	0,02	15,37	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
	Итого обед	670,00	20,24	18,99	91,74	666,56		
Уплотненный полдник	Мясо говядины, тушеное с овощами	150	12,42	12,74	16,66	251,54		7.3/8/2
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого полдник	350,00	13,94	12,92	37,31	342,08		
	Итого за 5 день	1535,00	41,55	37,99	197,58	1371,56	10	

День 6 (понедельник)

Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200,00	4,32	5,56	27,84	199,31		2021/11/4.
	Багон	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25		7.189-9
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
Итого завтрак		415,00	7,02	6,61	57,13	325,90		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10	
Обед	Салат из ошпаренной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60,00	1,03	4,09	8,18	69,57		7.4/1
	Суп картофельный с бобовыми	180,00	3,82	3,58	15,83	117,28		7.17/2/2
	Жаркое по - домашнему	180,00	11,78	12,93	17,38	253,30		7.НО70/1
	Гренки	15,00	1,29	0,14	8,21	41,58		7.34/2/4
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
	Напиток из шиповника	180,00	0,43	0,00	15,54	63,95		7.15/10/1
	Итого обед	655,00	20,99	21,22	81,86	618,08		
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
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
Хлеб пшеничный		20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
Итого полдник		380,00	22,70	8,73	37,31	337,25	0,00	
Итого за 6 день		1550,00	51,06	36,91	186,68	1327,23	10	

День 7 (вторник)

Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным	200,00	3,72	6,36	25,15	169,91		2021/8/4/4
	Батон с повидлом (джемом)	36,00	3,16	1,20	33,99	142,00		7.035/8
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
Итого завтрак		416,00	6,88	7,56	69,77	356,25		
Второй завтрак	Сок фруктовый/Фрукт	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
Итого второй завтрак		100	0,35	0,35	10,38	46	10	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60,00	0,80	3,64	13,39	81,17		4.12/1/1
	Борщ (безмолочное меню)	200	1,41	3,65	8,91	75,04		2021/2/2/
	Гуляш из мяса куры	80,00	9,05	9,88	2,90	151,49		7.190-1с/3
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
Компот из сухофруктов		180,00	0,44	0,02	15,37	67,10		7.115/3
Итого обед		580,00	15,86	17,85	67,31	493,40		
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
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	15,03	69,30		8.103/1
	Печенье	30,00	3,12	1,56	23,04	137,40		7.308
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
Итого полдник		490,00	27,58	25,89	68,14	660,93		
Итого за 7 день		1586,00	50,67	51,65	215,60	1556,59	10	

День 8 (среда)

Завтрак	Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	200,00	4,06	5,53	28,71	178,11		2021/2/4/1
	Батон	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25		7.189-9
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого завтрак	415,00	6,76	6,58	58,00	304,70		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	60,00	0,79	1,81	5,56	40,27		7.133
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	1,57	0,98	11,83	65,99		7.18/2/2
	Картофельное пюре(без молока)	150	2,54	3,78	22,24	141,71		2021/4/3/1
	Кнели мясные паровые	80,00	11,20	11,55	14,50	231,37		7.27/8
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
	Напиток из шиповника	180,00	0,43	0,00	15,54	63,95		7.15/10/1
	Итого обед	710,00	20,69	18,78	96,41	661,89		
Уплотненный полдник	Биточки мясо-овощные	80	9,17	8,29	6,87	150,08		7.105
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого полдник	280,00	10,69	8,47	27,52	240,62		
	Итого за 8 день	1505,00	38,49	34,18	192,31	1253,21	10	

День 9 (четверг)

Завтрак	Каша ячневая безмолочная с растительным маслом	200,00	3,76	3,98	29,73	180,72		2021/15/4.
	Багон	35,00	2,70	1,05	18,66	82,25		7.189-9
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого завтрак	415,00	6,46	5,03	59,02	307,31		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10	
Обед	Салат из отвар. карт, морк, свеклы с репчатым луком, сол.огурцом с растит.маслом	60,00	0,85	3,26	6,69	63,00		2021/49/2
	Суп крестьянский с крупой	180,00	1,70	3,70	11,59	90,04		2021/38/3
	Рис припущенный с овощами.	120,00	4,09	7,19	32,46	219,00		7.179/2
	Рыба отварная(горбуша)	80,00	19,27	6,01	0,00	143,47		7.1/7/4
	Компот из сухофруктов	180,00	0,44	0,02	15,37	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
	Итого обед	680,00	30,51	20,84	92,85	701,21		
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный	200,00	9,20	14,87	18,26	224,51		2021/8/3/
	Вафли	25,00	0,80	0,70	20,23	87,50		7.015/1
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Хлеб пшеничный	40,00	2,64	0,48	16,72	72,40		7.003
	Итого полдник	445,00	12,64	16,05	65,84	428,75		
	Итого за 9 день	1640,00	49,96	42,27	228,09	1483,28	10	

День 10 (пятница)

Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4,32	4,68	28,86	190,32		2021/16/4/
	Батон с повидлом (джемом)	36,00	3,16	1,20	33,99	142,00		7.035/8
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого завтрак	416,00	7,48	5,88	73,48	376,66		
Второй завтрак	Фрукт/Сок фруктовый	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10,00	
	Итого второй завтрак	100,00	0,35	0,35	10,38	46,00	10	
Обед	Икра кабачковая	30,00	0,60	2,70	2,82	36,53		7.275/2
	Суд-лапша на курином бульоне	180,00	1,59	2,76	32,47	132,66		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	180,00	0,43	0,00	15,54	63,95		7.15/10/1
	Хлеб ржаной	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20		7.050
	Итого обед	590,00	16,58	16,44	89,95	563,18		
Уплотненный полдник	Рис припущенный с овощами	120,00	4,09	7,19	32,46	219,00		7.179/2
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80,00	18,92	17,88	0,93	267,04		7.1/9/1
	Булочка "Посадская" с повидлом	80,00	6,55	7,46	20,27	254,40		7.124/1/1
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,63	44,34		7.354/6
	Итого полдник	460,00	29,56	32,53	64,29	784,78		
	Итого за 10 день	1566,00	53,97	55,20	238,10	1770,62	10	
	Итого за весь период	15924,00	503,15	450,79	2218,34	15359,05		
	Среднее значение за период	1592,40	50,32	45,08	221,83	1535,90	0	
	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