

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			
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 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
Итого полдник		435	20,32	34,81	60,28	443,9733	0	
Итого за 1 день		1655	45,41	57,66	186,24	1592,713	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
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
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 белокочанной 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
Итого обед		650	15,73	22,17	89,2	632,1982	22,54	
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	
Итого полдник		385	9,29	11,87	2348,69	521,05	0	
Итого за 3 день		1545	33,53	43,39	2504,78	1620,498	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							
	Какао с молоком	180	3	2,9	13,4	89	0,52	7.185/4
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 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
Итого обед	650	10,32	14,562	57,23	616,02	0	
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
Итого полдник	330	17,42	18,49	24,03	352,18	0	
Итого за 5 день	1500	36,2	48,682	137,9	1412,91	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 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
Итого обед		600	20,43	19,382	45,33	524,87	1,43	
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
Итого за 6 день		360	26,18	14,3	24,03	347,35	0	
		1460	57,85	49,922	95,02	1307,86	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
Итого обед	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
		650	22,5	26,13	76,27	641,2064	0	
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
Итого полдник	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
		475	22,9	25,47	23,99	520,09	0	
Итого за 7 день		1645	48,06	59,32	149,51	1453,796	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 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
Итого обед		650	17,77	22,002	56,04	529,497	0	
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
Итого полдник		260	9,17	8,29	6,96	187,03	0	
Итого за 8 день		1400	33,72	42,062	123,76	1076,687	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		2021/2/6-1
	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
Итого полдник	355	12,6	16,5	17,46	330,12	0,8		
Итого за 9 день		1575	44,94	70,9	170,54	1486,39	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
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	
	Икра кабачковая	30,00	0,60	2,70	2,80	36,54		7.275/2
Обед	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
Итого обед	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
	Мармелад	25	0,72	1,41	4,46	73,25	0	7.120
Итого полдник	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 весь период	1475	22,62	30,542	165,34	1110,778	20	
	Среднее значение за период	15325	412,1	506,13	3806,79	13876,39	143,38	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	Итого за весь 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