



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ №555
Нестерева Е.В.

Примерное Безмолочное 10 дневное меню МАДОУ № 555

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 пшенная безмолочная с маслом растительным	200	4,32	5,56	27,84	199,32	0,35	2021/11/4.
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
Итого завтрак		420	7,5	6,46	66,23	353,08	1,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	82,8		7.031-1
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,12	5,6	29,4		7.375/3
	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70	5,3	2021/2/2/
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/1
	Мясо говядины отварное	75	21,41	13,1	0,6	226,95	0,2	2021/1/8/
	Компот из ягод замороженных	200	0,02	0,02	14,96	65,66	1,1	2021/491
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		695	28,78	21,52	67,88	588,37	17,34	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,2	34,8	199,9	0	2021/46/4
	Гуляш из мяса говядины	80	11,95	9,92	3,72	167,76	0,02	2021/12/8.
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник		460	19,24	13,39	65,37	474,37	2,02	
Итого за 1 день		1775	56,5	41,57	219,68	1498,62		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 (вторник)								
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	4,02	6,44	26,32	174,24	0,53	2021/8/4/2
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
Итого завтрак		440	7,12	7,34	51,4	282,64	1,46	
Второй завтрак	Яблоко	200	0,7	0,7	20,78	79,2	15,0	7.324-1
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,67	4,48	8,62	79,7	16	7.24/1
	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	200	1,38	1,88	7,4	51,56	5,37	2021/6/2.
	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	12,58	10,84	16,65	232,26	0,2	2021/3/8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,2	7.115/1
Итого обед		650	17,77	17,72	66,47	476,44	71,73	
Уплотненный полдник	Морковь тушеная	75	1,1	2,5	7,9	54,8	0,38	2021/16/3/
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0	2021/1/-6
	Мясо говядины отварное	75	21,4	13,1	0,63	226,95	0,2	2021/1/8/
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник		420	24,98	16,07	35,39	390,96	2,58	
Итого за 2 день		1710	50,6	41,83	174,04	1229,24	69,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 (среда)								
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	4,1	5,5	28,71	178,14	0,52	2021/2/5
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
Итого завтрак		370	7,28	6,4	67,1	331,9	1,65	
Второй завтрак	Груша	130	0,46	0,35	12,05	54,99		7.042/1
Обед	Салат из св. огурцов с раст. Маслом	55	0,58	2,36	2,42	29,9	5,36	7.291/1
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5	2021/13/6
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,08	12,8	6,36	187,96	0,09	2021/39/8/
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,95	30,18	176,63	0	2021/43/4
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		725	20,86	22,41	80,56	564,81	60,61	
Уплотненный полдник	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24		7.022-3
	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	0,5	4,3	0,08	46,3	0,28	2021/2/6-1
	Вафли	25	0,8	0,7	20,23	87,5	0,12	7.015/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого полдник		405	3,62	5,27	48,28	245,41	1,6	
Итого за 3 день		1630	32,22	34,43	207,99	1197,11	63,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 (четверг)								
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200	3,76	3,98	29,74	180,72	0,4	2021/15/4.
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0	2021/1/-6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
	Итого завтрак	440	7,06	5,08	54,83	291,62	1,33	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	82,8	6,0	7.031
	Салат из помидоров	55	0,68	2,86	3	38,52	13,5	7.288/2/2
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,949	2,99	14,02	86,18	3,0	7.165-1
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	11,82	11,17	0,6	166,9	0,2	2021/1/9.
	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,2	34,8	199,9	0	2021/46/4
	Компот из апельсин и яблок	200	0,48	0,2	16,74	70,3	9,1	2022/488
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	1,2	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед	735	24,099	21,08	95,9	673,16	10,5	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/1
	Рыба отварная	80	19,3	6	0	143,47	0,9	2021/1/7/1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,44	0	7.308/6
Итого полдник	480	26,26	11,41	63,51	463,82	13,64		
Итого за 4 день		1855	58,419	37,77	234,44	1511,4	31,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5 (пятница)								
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200	4,32	4,68	28,86	190,32	0,4	2021/16/4/
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
	Чай	200	0	0	6,36	26,54	0,26	2021/27/1
Итого завтрак		460	7,5	5,58	64,53	332,72	0,86	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	82,8		7.031
Обед	Салат из отва карт, морк, свеклы с репчатым луком, сол. Огурцом	60	0,86	3,26	6,69	262,91	2,5	7.29/1/4
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5	2021/13/6
	Капуста тушенная	150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5	2021/11/3.
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	80	11,58	10,92	5,26	163,43	0,5	7.н104
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Компот из ягод замороженных	200	0,02	0,02	14,96	65,66	1,1	2021/491
Итого обед		730	19,94	20,36	68,83	715,66	9,6	
Уплотненный полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,92	30,18	176,6	0,3	2021/43/4
	Мясо говядины отварное	75	21,41	13,1	0,6	226,95	0,2	2021/1/8/
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого полдник		455	27,41	17,29	57,63	510,26	2,2	
Итого за 5 день		1845	55,85	43,43	211,19	1641,44	12,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 (понедельник)								
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	4,1	5,5	28,71	178,14	0,52	2021/2/5
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
Итого завтрак		410	7,28	6,4	67,1	331,9	1,65	
Второй завтрак	Апельсин	125	0,78	0,17	9,01	35	28,0	7.090-6
Обед	Огурец консервированный	30	0,72	3,04	10,39	58,4	22,6	7.12/81/4
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5	2021/13/6
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/1
	Мясо говядины отварное	75	21,41	13,1	0,6	226,95	0,2	2021/1/8/
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		695	29,21	23,54	73,89	586,91	88,7	
Уплотненный полдник	Пудинг из крупы с яблоками	150	4,56	5,79	38,62	234,42	2,6	2021/6-1/6
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого полдник		400	6,92	6,06	78,78	386,49	4,8	
Итого за 6 день		1630	44,19	36,17	228,78	1340,3	123,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7(вторник)								
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	4,02	6,44	26,32	174,24	0,53	2021/8/4/2
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
Итого завтрак		440	7,12	7,34	51,4	282,64	1,46	
Второй завтрак	Яблоко	200	0,7	0,7	20,78	79,2		7.324-1
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, морской капусты и реп. Лука	60	0,9	5,14	7,41	78,44	3,86	8.33/1
	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	200	1,38	1,88	7,4	51,56	5,37	2021/6/2.
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,95	30,18	176,63	0	2021/43/4
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	11,82	11,17	0,6	166,9	0	2021/1/9.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	1,2	7.050
	Компот из апельсин с яблоками	200	0,48	0,2	16,74	70,3	9,1	2022/488
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		740	22,46	23	89,07	655,19	19,53	
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	0,5	4,3	0,08	46,3	0,28	2021/2/6-1
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,44		7.308/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник		400	4,86	5,61	42,29	235,45	2,28	
Итого за 7 день		1780	35,14	36,65	203,54	1252,48	23,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 (среда)								
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200	4,32	4,68	28,86	190,32	0,4	2021/16/4/
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
Итого завтрак		460	7,5	5,58	67,25	344,08	1,53	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	82,8		7.031
Обед	Салат из свежих огурцов с раст. Маслом	55	0,58	2,36	2,42	29,9	5,36	7.291/1
	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70	5,3	2021/2/2/
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/1
	Рыба отварная	80	19,3	6	0	143,47	0,9	2021/1/7/
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,2	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	1,2	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		745	28,54	16,86	76,24	533,69	73,66	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,2	34,8	199,9	0	2021/46/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Булочка Посадская с повидлом	80	6,55	7,464	20,272	228,96	0	7.1241/1
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24	11	7.022-3
Итого полдник		460	13,88	10,934	83,042	540,47	12,2	
Итого за 8 день		1865	50,92	33,574	246,732	1501,04	87,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9 (четверг)								
Завтрак	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	200	4,32	5,56	27,84	199,32	0,35	2021/11/4.
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
Итого завтрак		440	7,42	6,46	52,92	307,72	1,28	
Второй завтрак	Банан	150	2,25	0,15	32,7	133,5		2021/11/1
Обед	Салат из помидоров	55	0,68	2,86	3	38,52	13,48	7.288/2/2
	Уха рыбацкая	200	6,84	2,3	11,04	99,1	5,4	7.30/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	15,38	3,94	6,20	118,60	0,3	2021/5/10
	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	4,06	5,54	28,71	178,11	0,9	2021/2/4/1
	Напиток из шиповника	200	0,42	0	20,72	77,02	89,0	7.15/10/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	1,2	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		745	31,54	15,3	96,41	622,71	110,28	
Уплотненный полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,92	30,18	176,6	2	2021/43/4
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	11,82	11,17	0,6	166,9	0,3	2021/1/9.
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого полдник		450	17,82	15,36	57,63	450,21	4,3	
Итого за 9 день		1785	59,03	37,27	239,66	1514,14	115,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 (пятница)								
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,9	30,1	176,63	0,42	2021/3/7
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0	2021/1/-6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
Итого завтрак		430	7	5	55,19	287,53	1,35	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	82,8	6,0	7.031
Обед	Икра кабачковая	35	0,7	3,13	3,27	42,62	0	7.275/6
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5	2021/13/6
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/1
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,25	9,1	6,4	172,32	0,5	2021/39/8/
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		705	20,03	19,63	72,57	516,46	66,4	
Уплотненный полдник	Пудинг из крупы с яблоками	150	4,56	5,79	38,62	234,42		2021/6-1/6
	Зеленый горошек	20	0,6	0	0,1	8,0	0	7.017-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	49,28	0,8	7.354/4
Итого полдник		400	7,44	6,06	65,57	354,07	2	
Итого за 10 день		1735	35,5	30,89	213,53	1240,86	75,75	
Итого за весь период		17610	478	374	2180	13927	603	
Среднее значение за период			48	37	218	1393	60	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,4	2,7	15,7			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049226

Владелец Нестерова Елена Владимировна

Действителен с 21.09.2023 по 20.09.2024