

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ №555

Е.В. Нестерова



Примерное 10 дневное безмолочное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 555

Примерное 10 дневное безмолочное меню МАДОУ № 555

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующи МАДОУ №555
_____ Нестерова Е.В.

10-дневное меню

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 пшеничная безмолочная	200	4,32	5,56	27,84	199,32	0,8	2021/11/4.
	Батон с повидлом	30	2,76	1,05	28,16	118,25	0,07	7.035/11
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	430	7	7	65	355	1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,45	6,34	69,7	1,2	7.20/1/
	Суп-пюре гороховый	180	8,98	2,39	25,27	165,67	0,4	7.29/2/2
	Картофельное пюре (без молока)	130	1,86	2,77	16,31	103,92	9,7	2021/4/4
	Гуляш из мяса свинины	80	11,24	11,54	3,72	181,06	0	7.11/8/1-1
	Компот из ягод замороженных	180	0,29	0,05	18,34	79,61	16,5	7.493/1/1
	Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,58	0,0	7.34/2/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
итого обед	685	27,13	21,82	94,91	713,94	27,8		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,21	34,78	199,92	0	2021/46/4
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Мясо отварное	75	30,31	23,55	7,86	396,92	0	2022/318
	итого полдник	435	37,6	27,03	70,41	719,35	0	
Итого за 1 день		1650	72	56	241	1835	32	

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 гречневая безмолочная с маслом растительным	150	3,04	4,14	21,52	133,59	0,42	2021/2/5
	Батон	40	2,31	0,9	15,99	70,5	0,5	2021/3/7
	Чай	200	0	0	6,36	26,54	0	2021/27/1
	итог завтрак	390	5,35	5,04	43,87	230,63	0,92	
Второй завтрак	Яблоко	135	0,48	0,48	14,03	53,46	15,0	7.092/1
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,35	9,11	4,15	101,5	0,9	7.19/1
	Борщ (безмолочное меню)	200	1,42	3,66	8,92	75,04	7	2021/2/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом индейки	180	13,91	13,03	28,20	309,54	13,5	7.36/8/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Компот из яблок	180	0,3	0,29	16,87	70,56	0,0	2021/3/10
	итого обед	660	19,62	26,57	74,86	629,04	21,4	
Уплотненный полдник	Морковь тушенная	75	1,05	3,46	7,86	68,06	1,27	2021/16/3
	Мясо говядины отварное	75	21,41	13,11	0,64	226,95	0,08	2021/1/8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	итого полдник	360	24,74	16,84	36,27	417,52	1,35	
Итого за 2 день		1545	50,19	48,93	169,03	1330,65	38,67	

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 геркулесовая безмолочная с растительным маслом	150	2,8	4,77	18,85	127,44	0,3	2021/8/4/3
	Батон с повидлом	30	2,76	1,05	28,16	118,25	0,07	7.035/11
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	380	5,55	5,82	56,09	283,59	0,87	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	13,0	7.031
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,59	4,08	7,45	64,6	14,4	7.8/1
	Суп картофельный вегетарианский	200	0,9	1,72	7,52	51,7	11,1	2021/13/6
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,25	9,11	6,37	172,25	0,1	2021/39/8/
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	3,59	26,40	155,93	0	7.45/3/2
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,05	16,04	72,81	45,1	2021/6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итого обед	690	20,52	19,03	80,5	589,71	70,7	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Омлет безмолочный паровой	130	11,88	13,83	0,7	194,7	0	2021/2/6-1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	итого полдник	340	14,16	14,1	28,47	317,21	0	
Итого за 3 день		1510	40,73	39,05	175,16	1236,51	84,57	

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	150	2,82	2,98	22,29	135,54	0,4	2021/15/4
	Батон	40	2,31	0,9	15,99	70,5	0	2021/3/7
	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0	2021/1/-6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итог завтрак	430	9,92	7,93	47,63	306,74	0,9	
Второй завтрак	Груша	105	0,38	0,28	9,73	44,41	3,0	7.187/7
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растителтным маслом	60	0,68	4,1	7,74	64,7	1,8	7.13/1
	Суп овощной на курином бульоне(безмолочное)	200	1,26	3,04	6,58	61,1	3,0	7.044с-1
	Гуляш из мяса куры	80	16,38	3,2	2,29	112,12	3,73	7.н190-3с
	Каша гречневая рассыпчая с овощами	130	6,43	6,41	39,87	234,78	0	7.44/3/2
	Компот из яблок	180	0,3	0,29	16,87	70,56	0,0	2021/3/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итог обед	690	27,69	17,52	90,07	615,66	8,53	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре (без молока)	130	1,86	2,77	16,31	103,92	9,0	04.04.2021
	Рыба отварная	80	19,27	6	0	143,47	0,5	2021/1/7/
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	итог полдник	420	23,41	9,04	44,08	369,9	9,5	
Итого за 4 день		1645,0	61,4	34,8	191,5	1336,7	21,9	

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 растительным маслом	150	3,24	3,51	21,64	142,74	0,4	2021/16/4
	Батон с повидлом(джемом)	50	4,6	1,75	46,93	197,08	0,07	7.035/11
	Чай	200	0	0	6,36	26,56	0	2021/27/1
	итог завтрак	350	7,84	5,26	74,93	366,38	0,47	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	36,0	7.031
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком и с соленым огурцом растительным маслом	60	0,85	5,36	6,58	83,9	2,5	7.29/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,56	0,97	11,82	66	5,2	7.18/2/2
	Капуста тушенная	130	2,82	4,08	11,56	90,95	27,1	7.112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Напиток из шиповника	180	0,52	0	18,65	76,73	80,0	7.15/10/1
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	80	11,64	10,98	4,86	181,22	0,5	7.н104
	итог обед	750	31,61	32,79	75,45	734,63	115,8	
Уплотненный полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,91	30,18	176,62	0	2021/43/4
	Мясо говядины отварное	75	21,41	13,11	0,64	226,95	0,08	2021/1/8
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	итог полдник	435	27,41	17,29	58,59	526,08	0,08	
Итого за 5 день		1635	67,36	55,44	219,07	1673,09	152,35	

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	3,04	4,14	21,52	133,59	0,4	2021/2/5
	Батон с повидлом	30	2,76	1,05	28,16	118,25	0,07	7.035/11
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	380	5,8	5,19	58,76	289,74	0,97	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031
Обед	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	60	0,79	3,65	6,15	66,17	0	7.31/1/0
	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	200	1,38	1,88	7,4	51,56	5,37	2021/6/2.
	Ленивые голубцы (безмолочное)	180	13,24	12,35	13	228,76	3	7.н243/3
	Компот из замороженных ягод	180	0,29	0,05	18,34	79,61	16,5	7.493/1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итого обед	660	18,34	18,41	61,61	498,5	24,87	
Уплотненный полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,91	30,18	176,62	0,15	2021/43/4
	Мясо говядины отварное	75	21,41	13,11	0,64	226,95	0,02	2021/1/8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	итого полдник	435						
Итого за 6 день		1575	24,64	23,7	130,47	834,24	28,84	

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	150	2,79	4,77	18,85	127,44	0,35	2021/8/4/3
	Батон с повидлом(джемом)	30	2,76	1,05	28,16	118,25	0,07	7.035/11
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	350	5,55	5,82	56,09	283,59	0,92	
Второй завтрак	Апельсин	130	0,82	0,18	9,37	36,4	18,0	7.210
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,03	4,09	8,18	69,57	3,86	7.4/1
	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,52	1,38	9,76	58,68	5	7.106
	Плов из мяса кур	200	19,36	18,08	29,68	384,80	1,5	7.4/9/1
	Компот из яблок	180	0,3	0,29	16,87	70,56	0,0	2021/3/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итого обед	710	27,13	24,59	96,24	725,31	10,36	
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный паровой	150	11,88	13,83	0,7	194,7	0,35	2021/2/6-1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	итого полдник	360	14,16	14,1	28,47	317,21	0,35	
Итого за 7 день		1550	47,66	44,69	190,17	1362,51	29,63	

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	150	3,24	3,51	21,64	142,74	0,4	2021/16/4
	Батон с повидлом	30	2,76	1,05	28,16	118,25	0,07	7.035/11
	Чай	200	0	0	6,36	26,54	0	2021/27/1
	итого завтрак	380	6	4,56	56,16	287,53	0,47	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0,67	4,48	8,62	79,72	13,5	7.24/1
	Рассольник "Ленинградский" без сметаны	200	1,949	2,99	14,02	86,18	5,0	7.165-1
	Картофельное пюре без молока	130	1,86	2,77	16,31	103,92	9,0	04.04.2021
	Рыба отварная	80	19,27	6	0	143,47	0,9	2021/1/7/
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,05	16,04	72,81	45,1	2021/6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
итого обед	720	29,549	17,04	86,74	627,8	73,48		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,21	34,78	199,92	0	2021/46/4
	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0	2021/1/-6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	1,2	7.052
	Чай с лимоном	180	0,03	0	10,04	42,68	0,7	7.11/10/1
	итого полдник	400						
Итого за 8 день		1600	36,049	21,7	153	961,33	76,95	

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	200	4,32	5,56	27,84	199,32	0,42	2021/11/4.
	Батон	40	2,31	0,9	15,99	70,5	0	2021/3/7
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	440	6,63	6,46	52,91	307,72	0,92	
Второй завтрак	Банан	105	1,1	0,07	16,02	65,41	35,0	7.183-8
Обед	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом	60	1,03	4,06	7,32	64,2	5,36	7.5/1
	Уха рыбацкая	180	6,16	2,09	9,94	99,09	5,4	7.30/2/2
	Котлета из мяса куры	80	15,8	3,41	8,94	139,86	0,3	7.н347
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	6,43	6,41	39,87	234,78	0,9	7.44/3/2
	Напиток из шиповника	180	0,52	0	18,65	76,73	89,0	7.15/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итог обед	700	34,86	16,72	116,47	756,39	100,96	
Уплотненный полдник	Каша рисовая	150	3,72	3,91	30,18	176,62	1,2	2021/43/4
	Мясо кур отварное	80	18,92	17,88	0,93	267,05	0	7.1/9/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Чай с сахаром	180	0	0	дек.74	53,21	0	7.354/6
	итого полдник	440	24,92	22,06	27410,14	566,18	1,2	
Итого за 9 день		1685	67,51	45,31	27595,54	1695,7	138,08	

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 безмолочная	150	3,72	3,91	30,18	176,62	0,53	2021/43/4
	Батон	40	2,31	0,9	15,99	70,5	0,07	2021/3/7
	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0	2021/1/-6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	430	10,82	8,86	55,52	347,82	1,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	6,0	7.031
Обед	Икра кабачковая	35	0,7	3,13	3,28	42,62	0	7.275/6
	Суп картофельный вегетарианский	200	0,9	1,72	7,52	51,7	0,004	2021/13/6
	Картофельное пюре с морковью	130	2,43	3,93	16,93	118,27	11,7	7.4/3/2
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,25	9,11	6,37	172,25	1,7	2021/39/8
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,05	16,04	72,81	50,2	2021/6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	итого обед	665	19,8	18,42	66,86	522,81	63,564	
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный паровой	150	11,88	13,83	0,7	194,7	0,35	2021/2/6-1
	Зеленый горошек	25	0,71	0,04	1,45	9,81	2,94	7.017/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	итого полдник	385	14,87	14,14	29,92	327,02	3,29	
Итого за 10 день		1580	45,99	41,52	162,4	1243,65	73,954	
Итого за весь период		15975	514	411	29227	13509	677	
Среднее значение за период		1597,5	51,3839	41,067	2922,685	1350,915	67,7144	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4	3	216			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279256

Владелец Нестерова Елена Владимировна

Действителен с 18.03.2025 по 18.03.2026