

ЯСЛИ-АЛЛЕРГО 10 дневное безмолочное меню МАДОУ № 555

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

10-дневное меню ясли-аллерго

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	150	3,24	4,17	20,86	149,49	0,8	2021/11/4
	Батон с повидлом	50	4,6	1,75	46,93	197,08	0,07	7.035/11
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	400	8	6	77	384	1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031
Обед	Огурец консервированный	30	0,23	0,03	0,68	3,9	1,25	7.367
	Суп-пюре гороховый	150	3,93	1,45	11,73	79,29	0,4	4.29/2
	Картофельное пюре (без молока)	110	1,86	2,77	16,31	103,93	9,7	2021/4/3
	Гуляш из отварного мяса	60	5,56	5,05	3,54	89,38	0	7.256
	Компот из ягод замороженных	150	0,28	0,045	18,34	79,62	16,5	7.493
	<u>Гренки</u>	15	1,29	0,14	8,21	41,58	0,0	7.34/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
итог обед	545	15,13	9,845	71,35	452	27,85		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	110	5,12	4,45	23,92	168,13	0	2021/46/3/
	Чай с сахаром	150	0	0	9,07	37,9	0	7.354/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	Мясо говядины отварное	50	14,05	11,26	0,42	176,1	0	2021/1/8
	итог полдник	330	20,69	15,89	43,43	424,73	0	
Итого за 1 день		1375	44	32	202	1307	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	2021/2/4
	Батон	25	1,93	0,75	13,33	58,75	0,5	2021/189/8
	Чай	200	0	0	6,36	26,54	0	2021/027/1
	итог завтрак	375	4,97	4,89	41,21	218,88	0,92	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	15,0	7.346
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	30	0,67	4,56	2,07	50,7	0,9	4.19/1
	Борщ (безмолочное меню)	150	1,05	2,74	6,67	56,28	7	2021/2-22
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом индейки	150	11,59	10,86	23,50	257,95	13,5	7.36/8/3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Компот из яблок	150	0,045	0,045	11,1	46,33	0,0	7.197/2
	итого обед	510	15,335	18,565	55,88	465,6	21,4	
	Уплотненный полдник	Морковь тушенная	60	0,83	2,76	6,29	54,45	1,27
Мясо говядины отварное	50	14,05	11,26	0,42	176,1	0,08	2021/1/8	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050	
Чай с сахаром	150	0	0	9,07	37,9	0	7.354/1	
	итого полдник	280	16,4	14,2	25,8	311,05	1,35	
Итого за 2 день		1265	37,055	38,005	133,27	1035,13	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(джемом)	50	4,6	1,75	46,93	197,08	0,07	7.035/11
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	400	7,39	6,52	74,86	362,42	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	45	0,44	3,06	5,59	48,5	14,4	4.8/1
	Суп-пюре из картофеля	150	1,81	2,11	9,67	69,52	11,1	4.25/2
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	50	7,56	8,00	3,98	130,67	0,1	7.22/8/3
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	2,88	22,13	129,52	0	2021/43/3
	Компот из яблок и кураги	180	0,23	0,018	15,35	63,32	45,1	4.1/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	итого обед	565	14,74	16,428	69,26	495,79	70,7	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	0	0	9,07	37,9	0	7.354/1
	Омлет безмолочный паровой	130	12,63	14,18	2,22	208,21	0	2021/2/7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	итого полдник	300	14,15	14,36	21,31	288,71	0	
Итого за 3 день		1365	36,78	37,408	175,53	1192,92	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	25	1,93	0,75	13,33	58,75	0	2021/189/8
	Яйцо отварное	20	2,4	2,03	0,14	31,4	0	2021/1/6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итог завтрак	395	7,15	5,76	44,84	263,59	0,9	
Второй завтрак	Апельсин	120	0,75	0,17	8,65	33,6	18,0	7.090
Обед	Салат из овраной свеклы с растителтным маслом	40	0,56	2,14	4,25	38,19	1,3	2021/16/1
	Суп овощной с мясом куры	150	3,52	1,69	4,75	50,11	3,0	7.044с
	Гуляш из куры	60	5,42	5,81	1,79	89,73	3,73	7.190
	Греча с овощами	120	3,49	4,52	21,79	138,54	0	7.368-1
	Напиток из шиповника	150	0,36	0	16,36	67,5	0,0	7.15/10/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итог обед	560	15,99	14,64	65,66	456,47	7,98	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	110	2,09	2,39	18,23	109,01	9,0	7.63с-1/4
	Мясо кур отварное	50	11,82	11,17	0,58	166,9	0,5	2021/1/9
	Чай с сахаром	150	0	0	9,07	37,9	0	7.354/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	итог полдник	340	16,19	13,83	42,91	383,11	9,5	
Итого за 4 день		1415,0	40,1	34,4	162,1	1136,8	36,4	

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 безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным	150	1,63	3,79	15,04	104,1	0,4	2021/19/4
	Батон с повидлом(джемом)	30	2,76	1,05	28,16	118,25	0,07	7.035/11
	Чай	200	0	0	5,72	23,88	0	2021/027/1
	итого завтрак	350	4,39	4,84	48,92	246,23	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	40	0,56	2,18	4,47	42	2,5	2021/49/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,3	0,82	9,85	55	5,2	7.18/2/3
	Капуста тушенная	120	2,8	2,27	13,91	82,69	27,1	2021/11/3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,015	10,54	46,44	80,0	7.6/10/2,
	Тефтели из индейки с рисом "Ежики"	60	8,57	7,94	4,46	134,93	0,5	7.н-104/1
	итог обед	630	27,16	24,505	61,03	578,79	115,8	
Уплотненный полдник	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	2,88	22,13	129,52	0	2021/43/3
	Мясо говядины отварное	50	14,05	11,26	0,42	176,1	0,08	2021/1/8
	Чай с сахаром	150	0	0	9,07	37,9	0	7.354/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	итог полдник	330	18,29	14,32	41,64	386,12	0,08	
Итого за 5 день		1410	50,34	43,765	161,69	1257,14	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 с репчат.луком картофеля, соленым огурцом, растит.маслом	40	0	0,008	0,008	0,092	0	4.31/1
	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	150	1,02	1,41	5,55	38,67	5,37	2021/6/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	150	9,45	9,82	9,45	177,04	3	2021/48/8
	Компот из замороженных ягод	150	0,28	0,045	18,34	79,62	16,5	7.493
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	итого обед	520	12,73	11,643	45,888	349,722	24,87	
Уплотненный полдник	Жаркое по-домашнему	130	8,6	9,34	13,27	186,61	0,15	7.н070/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	Чай с сахаром	150	0	0	9,07	37,9	0	7.354/1
	итого полдник	300	10,12	9,52	32,36	267,11	0,15	
Итого за 6 день		1300	29,15	26,453	147,108	952,572	28,99	

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)	50	4,6	1,75	46,93	197,08	0,07	7.035/11
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	350	7,39	6,52	74,86	362,42	0,92	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,3	18,0	7.183-1
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	30	0,51	2,04	4,1	34,76	3,86	4.4/1
	Суп овощной с мясом курицы	150	3,52	1,69	4,75	50,11	5	7.044с
	Плов из отварной курицы	180	21,47	8,78	23,29	273,17	1,5	7.162с
	Компот из яблок и кураги	180	0,23	0,018	15,35	63,32	0,0	4.1/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0,0	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	итого обед	590	29,23	13,068	70,05	518,26	10,36	
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный паровой	130	12,63	14,18	2,22	208,21	0,35	2021/2/7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	Чай с сахаром	150	0	0	9,07	37,9	0	7.354/1
	итого полдник	300	14,15	14,36	21,31	288,71	0,35	
Итого за 7 день		1340	51,82	34,018	181,48	1231,69	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	50	4,6	1,75	46,93	197,08	0,07	7.035/11
	Чай	200	0	0	6,36	26,54	0	2021/027/1
	итого завтрак	400	7,84	5,26	74,93	366,36	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	40	0,45	2,99	5,76	53,2	13,5	7.24/1/2
	Рассольник "Ленинградский" без сметаны	150	1,93	2,98	14,02	95,74	5,0	7.165-1/5
	Картофельное пюре без молока	110	1,86	2,77	16,31	103,93	9,0	2021/4/3
	Рыба отварная	50	12,04	3,76	0	89,67	0,9	2021/7.1
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,015	10,54	46,44	0,0	7.6/10/2,
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0,0	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
итого обед	550	20,15	13,055	69,19	485,88	28,38		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	110	5,12	4,45	23,92	168,13	0	2021/46/3/
	Яйцо отварное	20	2,4	2,03	0,14	31,4	0	2021/1/6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	1,2	7.050
	Чай с лимоном	150	0,03	0	6,79	28,89	0,7	7.11/10/2
	итого полдник	300	9,07	6,66	40,87	271,02	1,9	
Итого за 8 день		1350	37,56	25,075	195,09	1169,26	33,75	

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	25	1,93	0,75	13,33	58,75	0	2021/189/8
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	425	6,25	6,31	50,25	295,97	0,92	
Второй завтрак	Груша	100	0,36	0,27	9,27	42,3	3,0	7.187/1
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	150	5,13	1,74	8,28	82,57	5,4	4.30/2
	Котлета из мяса куры	60	11,42	2,39	3,15	86,5	0,3	7.н114/5
	Греча с овощами	120	3,49	4,52	21,79	138,54	0,8	7.368-1
	Напиток из шиповника	150	0,36	0	16,36	67,5	89,0	7.15/10/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	итого обед	570	23,41	13,07	69,44	493,64	100,86	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	130	2,04	3,27	14,13	96,13	1,2	7.18/3/2
	Мясо кур отварное	50	11,82	11,17	0,58	166,9	0	2021/1/9
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,07	37,9	0	7.354/1
	итого полдник	350	15,38	14,62	33,8	343,53	1,2	
Итого за 9 день		1445	45,4	34,27	162,76	1175,44	105,98	

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	25	1,93	0,75	13,33	58,75	0,07	2021/189/8
	Яйцо отварное	20	2,4	2,03	0,14	31,4	0	2021/1/6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,5	2021/18/10
	итого завтрак	395	8,05	6,69	52,73	304,67	1,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	6,0	7.031
Обед	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82	36,6	0	2021/28/5
	Суп картофельный вегетарианский	150	0,9	1,72	7,51	51,7	0,004	2021/13/2
	Картофельное пюре с морковью	120	2,19	2,88	15,57	101,13	11,7	2021/5/3.
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	50	7,56	8	3,98	130,67	1,7	7.22/8/3
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,015	10,54	46,44		7.6/10/2,
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	итого обед	540	14,26	15,795	57,14	431,7	13,404	
Уплотненный полдник	Омлет запеченный или паровой	130	12,63	14,18	2,22	208,21	0,35	2021/2/7
	Зеленый горошек	20	0,57	0,03	1,17	7,88	2,94	7.017-2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	Чай с сахаром	150	0	0	9,07	37,9	0	7.354/1
	итого полдник	320	14,72	14,39	22,48	296,59	3,29	
Итого за 10 день		1355	37,53	36,975	142,45	1078,96	23,794	
Итого за весь период		13620	410	342	1663	11537	566	
Среднее значение за период		1362	40,9875	34,2124	166,3188	1153,7082	56,6334	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4	3	14			