

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

детский сад № 546 «Семицветик»

А.Б. Базалиева

Приказ № 25 от 14 авг 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное меню

Специальное цикличное безмолочное меню для детей 3-7 лет

**(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях
10,5 часов, всесезонное, четырехразовое питание)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
2021/	1 день					
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4,3	4,7	29,1	174,6
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Итого за Завтрак	460	7,6	5,9	65,0	338,6
	10:20					
	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за 10:20	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,9	4,4	7,5	74,5
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	200	8,1	9,3	12,6	165,3
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	15,9	13,3	0,2	184,2
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
7.103	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
7.002	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
20/10-	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	200	1,0	0,1	29,2	112,2
	Итого за Обед	720	32,9	30,3	84,7	720,8
	Полдник					
6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,3	5,2	41,9	229,0
	Кондитерские изделия (зефир)	30	0,2	0,0	22,1	85,8
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за полдник	380,0	4,6	5,2	64,1	315,4
	Итого за день	1710	45,9	41,6	229,3	1439,7

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	2 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10	Чай (вариант3)	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	Итого за 'Завтрак '	480	12,3	11,3	52,7	357,4
	10:20					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за '10:20 '	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
1/8	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,1	42,6
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
	Итого за 'Обед '	680,0	12,3	14,8	67,7	437,5
	Полдник					
4/3	Картофельное пюре (без молока)	130	2,2	3,5	18,5	113,7
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,0	4,9	9,3	86,6
27/10	Чай (вариант3)	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за Полдник '	370,0	4,60	8,50	44,1	271,8
	Итого за день	1650,0	29,7	35,1	178,4	1123,1

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	3 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	4,9	6,2	29,8	187,3
27/10	Чай (вариант 3)	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	430,0	7,0	6,4	50,8	281,2
	10:20					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:20 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	3,6	5,4	53,9
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	1,2	2,3	9,9	63,6
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,1	10,4	12,2	188,4
3/10	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Итого за 'Обед '	720,0	18,5	17,3	74,0	511,1
	Полдник					
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7
1/7	Рыба отварная	75	16,3	4,3	0,0	104,4
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	38,3	196,7
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за Полдник '	505,0	22,2	11,4	58,3	422,7
	Итого за день	1805,0	76,6	35,3	198,6	1279,9

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	4 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
	Итого за 'Завтрак '	455	13,8	8,4	62,6	381,1
	10:20					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за '10:20 '	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,8	59,0
6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	200	1,4	1,9	7,3	49,1
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176,9
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
	Итого за 'Обед '	750	21,9	21,9	92,3	634,8
	Полдник					
64/3	Запеканка капустная	150	5,2	6,5	25,4	173,8
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	10,1	39,6
	Итого за ' Полдник '	375,0	7,0	6,8	45,9	261,7
	Итого за день	1700,0	43,2	89,3	214,7	1336,0

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	5 день					
	Завтрак					
19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит	200	2,3	4,9	21,8	137,6
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	460	5,6	6,1	57,7	301,6
	10:20					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:20 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	3,6	1,9	40,5
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	90,2
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	80	11,3	4,2	5,6	103,2
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88,2
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
	Итого за 'Обед '	750,0	21,7	15,30	87,1	549,9
	Полдник					
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	200	10,0	12,3	43,6	320,6
27/10	Чай вариант3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за 'Полдник '	420,0	11,4	16,8	90,5	555,5
	Итого за день	1780,0	39,5	38,4	250,80	1471,9

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	6 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
27/10	Чай вариант3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	Итого за 'Завтрак '	450	7,2	13,9	55,8	372,6
	10:20					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:20 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	3,7	7,9	68,6
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	200	8,1	9,3	12,6	165,3
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,4	8,7	6,5	146,1
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	150	1,9	8,9	19,2	156,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
20-1/10	Кисель из шиповника	200	0,2	0,1	19,1	74,2
	Итого за 'Обед '	730	25,0	31,2	87,3	713,8
	Полдник					
16/3	Морковь тушенная	75	1,1	2,5	7,9	54,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Кондитерские изделия (зефир)	30	0,2	0,0	22,1	85,8
	Итого за 'Полдник '	325,0	2,7	2,6	39,4	186,0
	Итого за день	1655,0	35,7	47,9	198,0	1337,3

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	7 день					
	Завтрак					
2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	13,5	14,7	0,8	189,4
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
27/10	Чай вариант 3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
	Итого за 'Завтрак '	395,0	16,7	19,5	29,1	356,9
	10:20					
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за '10:20 '	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,7	10,7	14,2	170,0
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	3,5	18,4	114,0
1/8	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,1	42,6
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,1	22,9	88,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	675,0	15,7	21,2	80,4	564,5
	Полдник					
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	2,8	20,6	115,2
12/12	Булочка Ягодка	75	6,4	7,6	45,7	274,1
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за ' Полдник '	425,0	9,4	10,4	71,30	408,5
	Итого за день	1645,0	42,4	51,7	198,2	1402,9

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	8 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	430	8,6	3,8	69,6	344,1
	10:20					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:20 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	230	18,1	18,0	25,2	332,5
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,4	0,2	17,7	68,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	740,0	26,7	23,2	86,7	647,2
	Полдник					
11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растит	200	4,3	5,6	29,1	182,5
27/10	Чай вариант3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
	Итого за 'Полдник '	425,0	6,1	5,9	46,4	257,5
	Итого за день	1745,0	42,2	33,1	218,2	1313,7

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	9 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит	200	3,8	4,0	30,2	167,2
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
27/10	Чай вариант 3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
	Итого за 'Завтрак '	440	7,0	5,2	58,4	301,7
	10:20					
-	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	191,0
	Итого за '10:20 '	200	3,0	1,0	45,4	191,0
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,9	3,7	6,3	60,0
35/2	Уха с крупой перловой	200	7,9	3,9	13,1	117,7
58/8-1	Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное)	200	20,3	18,4	15,3	302,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	710	33,4	26,5	80,3	673,9
	Полдник					
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за 'Полдник '	430,0	5,2	7,1	45,0	264,2
	Итого за день	1780,0	48,6	39,8	229,1	1403,8

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	10 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	4,9	6,2	29,8	187,3
27/10	Чай вариант 3					
-	Масло сливочное	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Хлеб пшеничный	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Итого за 'Завтрак '	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	10:20	450	7,7	13,8	55,6	369,7
-	Сок					
	Итого за '10:20 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед	150	0,8	0,2	15,5	64,9
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,8	3,6	12,8	81,6
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	25	3,6	2,9	2,1	49,3
4/3	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2
3/10	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	685,0	12,1	15,1	87,2	518,2
	Полдник					
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
1/7	Рыба отварная	80	17,4	4,6	0,0	111,3
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
-	Хлеб ржаной	200	0,1	0,0	5,0	19,2
27/10-	Чай (вариант 2)					
	Итого за 'Полдник '	455,0	24,5	7,9	49,5	362,7
	Итого за день	1740,0	45,1	37,0	207,8	1315,3

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201164

Владелец Лепихина Екатерина Александровна

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024