

**10-ДНЕВНОЕ БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ
МАДОУ -детский сад № 4 553**

Детей дошкольного возраста

Утверждаю: приказ № 48/1-а от 01.04.2021

Заведующий МАДОУ № 553

Зорина Н.Н.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пещевые вещества (г)			Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10.63	45.48	0 7.354/6
	Батон 40	40	2.31	0.9	15.99	132.89318	0 2021/3/7
	Каша безмолочная ассорти (греча, рис) с маслом раст 200г	200	2.18	5.05	20.05	138.8	0.5 2021/19/4/
Второй завтрак Обед:	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	10 7.031(7.346,7.183-1,7.090-1)
	Хлеб ржаной 30гр.	30	2.79172	0.50759	17.68092	77.18506	0 7.002/1
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0.44	0.02	16.19	72.41	50.2 7.6/10/1,
	Салат из отв.картофеля, мор.капусты с р. м 50гр	50	0.68	4.28	5.7	67.25	2.1 7.33/1/1
	Рассольник "Ленинградский"	200	1.76	2.11	13.71	82.13	5.4 7.165-1
	Соль	3	0	0	0	0	0 7.004
	Хлеб пшеничный 20гр	20	2.79632	0.33115	18.4333	85.5231	0 7.050
Полдник:	Бигус с мясом	230	12.68	11.59	12.85	169.75	9.8 7.061
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1.52	0.18	10.02	46.76341	0 7.050
	Картофель отварной	75	2.37	1.8	20.7	115.76	0.4 2021/1/3/
	Хлеб пшеничный 20гр	20	2.79632	0.3312	18.4333	85.5231	0 7.050
	Печенье 20 гр	20	2.08	1.04	15.36	92.41786	0 7.308/6
Итого за первый день:							
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10.63	45.48	0 7.354/6
		1,548	34.91585	28.24224	216.7097	1,304.95	78.4
День 2							
Завтрак:	Сыр 10 гр	10	2.6	2.68	0	73.92	0.1 2021/4/13
	Батон 40	40	2.31	0.9	15.99	132.89318	0 2021/3/7
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10.63	45.48	0 7.354/6

	Каша ячневая безмолочная с маслом рас	200	3.76	3.98	29.73	361.44	0.6	2021/15/4.
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	10	7.031(7.346,7.183-1,7.090-1)
	Обед:	150	2.86	3.25	24.9	150.72	10.7	2021/1/3.
	Картофель отварной 150 г	200	0.49427	0	18.92169	78.1782	50.2	7.110
	Компот из кураги	30	2.69933	0.49079	17.09573	74.63708	0	7.002/1
	Хлеб ржаной 30гр.	200	4.06	3.51	17.1	122.13	0.5	7.Н086/2
	Суп гороховый 200 гр	5	0	0	0	0	0	7.044
	Соль	20	1.52	0.18	10.02	46.725	0	7.050
	Хлеб пшеничный 20гр	80	10.11963	10.89259	2.95093	158.90056	0.3	7.190
	Гуляш из мяса куры	30	0.71	0.13	5.6	29.4	29.8	7.375/3
	Кукуруза консервированная							
Полдник:	Хлеб пшеничный 20гр	20	1.52	0.18	10.02	46.725		7.050
	Свекла тушеная 100г	100	1.07	5.93	9.76	103.17	5.7	7.17/3/3
	Рыба отварная 60 гр	60	14.45	4.51	0	107.31	0.4	7.1/7/6
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10.63	45.48	0	7.354/6
Итого за второй день:		1,545.00	34.23472	32.22568	193.68053	1,517.39	107.9	
День 3								
Завтрак:	Каша гречневая безмолочная с маслом р	150	4.06	5.53	28.71	356.22	0.4	2021/2/4/1
	Батон 40	40	2.31	0.9	15.99	132.89318	0	2021/3/7
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10.63	45.48	0	7.354/6
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	10	7.031(7.346,7.183-1,7.090-1)
	Обед:	150	3.21	3.7	23.42	142.92	8.6	2021/32/3/
	Рагу из овощей	180	0.44	0.02	16.19	72.41	50.2	7.6/10/1,
	Компот из сухофруктов 180гр	5	0	0	0	0	0	7.044
	Соль	20	1.52	0.18	10.02	46.725	0	7.050
	Хлеб пшеничный 20 гр	30	2.9025	0.52773	18.3825	80.21591	0	7.002/1
	Хлеб ржаной 30 гр	50	0.45793	2.05659	2.05195	23.42963	1	7.20/1/1
	Салат из отварной свеклы с р.м.50гр	60	16.87	13.53	0.63	212	0.1	7.1/8/2
	Мясо говядины отварное 60 гр	200	2.49122	2.98146	17.76939	117.96805	6.2	7.55с-2
	Суп геркулесовый с мясом							

Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	10	7.031(7.346,7.183-1,7.090-1)
Обед:	Хлеб ржаной 30 гр	30	2.66933	0.48533	16.90578	73.80778	0	7.002/1
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0.44	0.02	16.19	72.41	50.2	7.6/10/1,
	Картофельное пюре(без молока) 150 г	150	2.54	3.78	22.24	143.96	10.7	2021/4/3/1
	Рыба отварная 60 гр	60	14.45	4.51	0	107.31	0.4	7.1/7/6
	Борщ (без мол. меню) 200гр	200	1.52	3.66	9.87	78.88	5.4	2021/2/2/
	Чеснок	1	0.05	0	0.05	0.46		7.371-2
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.53689	0.182	10.13133	47.22667	0	7.050
	Салат из морс. капусты и моркови с яйц	50	0.48	7.02	3.42	76.83	8.9	7.19/1/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Полдник:							
Итого за пятый день:	Рагу из овощей	150	3.21	3.7	23.42	142.92	8.6	2021/32/3/
	Сдоба обыкновенная 80гр	80	6.19153	5.22541	37.23553	243.61557	0	7.8/12/1
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10.63	45.48	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.52	0.18	10.02	46.7191	0	7.050
		1,386.00	35.11771	29.19963	172.49929	1,370.19	35.3	
	День 6							
Завтрак:	Батон 40	40	2.31	0.9	15.99	132.89318	0	2021/3/7
	Каша безмолочная геркулесовая с маслом раст 200г	200	4.01	6.44	26.32	348.46	0.6	2021/8/4/2
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10.63	45.48	0	7.354/6
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	10	7.031(7.346,7.183-1,7.090-1)
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1.53689	0.182	10.131333	47.22667	0	7.050
	Хлеб ржаной	30	2.002	0.364	12.67933	55.50667	0	7.002/1
	Суп картофельный с макаронными и	200	2.06077	3.53725	16.29747	113.3084	7.1	7.060
	Мясо говядины отварное 60 гр	60	16.87	13.53	0.63	212	0.1	7.1/8/2
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0.44	0.02	16.19	72.41	50.2	7.6/10/1,
	Рагу из овощей	150	3.21	3.7	23.42	142.92	8.6	2021/32/3/
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Салат из припущенной моркови с яблоком 50гр	50	0.56	3.4	6.45	52.09	3.8	7.13/1/1

	Батон 40	40	2.31	0.9	15.99	132.89318	0	2021/3/7
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	10	7.031(7.346,7.183-1,7.090-1)
Обед:	Компот из сухофруктов 180гр	180	0.44	0.02	16.19	72.41	50.2	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	3.045	0.55364	19.285	84.12386	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.44151	0.17075	9.5028	44.31226	0	7.050
	Огурец консервированный 30гр	30	0.77	0.1	2.2	13	0	7.367(7.22/1/1,7.20/1/1)
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Суп крестьянский с крупой(безмол.менс	200	2.08	3.89	13.1	102.65	6.4	2021/38/3
	Мясо говядины отварное 60 гр	60	16.87	13.53	0.63	212	0.1	7.1/8/2
	Картофель отварной 150 г	150	2.86	3.25	24.9	150.72	10.7	2021/1/3.
Полдник:								
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10.63	45.48	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1.52	0.18	10.02	46.75	0	7.050
	Печенье 20 гр	20	2.08	1.04	15.36	92.41786	0	7.308/6
	Каша безмолочная ячневая с маслом раст.200гр	200	3.76	3.98	29.73	361.44	0.8	2021/15/4.
Итого за восьмой день:		1,455.00	42.478	31.76669	188.76998	1,514.06	78.8	
День 9								
Завтрак:	Батон 40	40	2.31	0.9	15.99	132.89318	0	2021/3/7
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10.63	45.48	0	7.354/6
	Каша безмолочная пшеничная с маслом раст 200 гр	200	4.32	5.56	27.84	398.062	0.6	2021/11/4.
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	10	7.031(7.346,7.183-1,7.090-1)
Обед:	Компот из сухофруктов и шиповника 180	180	0.36	0	17.42	75.81	50.2	7.7/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2.71275	0.49319	17.18066	74.98571	0	7.002/1
	Салат из отварной свеклы с морской капустой	50	0.5	4.43	3.75	58.32	0.9	7.22/1/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1.00187	0.11868	6.6044	30.96923	0	7.050
	Уха рыбацкая 200гр	200	6.8278	2.31934	11.03692	111.32429	2.4	7.30/2

	Жаркое по-домашнему с мясом кури	230	21.70548	24.07929	28.61132	461.95893	7.1	7.н070-2/1
Полдник:								
	Запеканка морковная 130 гр	130	2.85407	5.02297	28.67648	155.30121	2.9	7.38/3/1
	Повидло	20	0.08066	0	13.3056	50.98901	0.2	7.185
	Вафли 35гр(или печенье 30гр)	35	1.07091	0.93705	27.07398	106.67045	0	7.309/4(7.308)
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.5367	0.18198	10.13011	47.21538	0	7.050
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10.63	45.48	0	7.354/6
Итого за девятый день:		1,590.00	45.79173	44.1448	239.21165	1,843.05	74.3	
День 10								
Завтрак:	Батон 40	40	2.31	0.9	15.99	132.89318	0	2021/3/7
	Макаронные изделия отварные	150	5.8844	3.48473	40.92451	234.67077	0	7.н151-2
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10.63	45.48	0	7.354/6
	Яйцо вареное	40	4.79	4.05	0.27	62.8	0.6	2021/1/+6
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0.51149	0.1023	10.33218	47.58621	10	7.031(7.346,7.183-1,7.090-1)
Обед:	Каша гречневая рассыпная	150	5.29268	4.81622	32.58695	189.95598	0.9	7.н076/1
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0.44	0.02	16.19	72.41	50.2	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2.69077	0.48923	17.04154	74.38901	0	7.002/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.95264	0.23121	12.87187	59.85692	0	7.050
	Суп овощной с мясом	200	5.63	5.65	6.25	105.53	10.8	7.043с-4
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	15.89226	13.58988	4.51679	154.44262	0.1	7.256
Полдник:								
	Печенье 20 гр	20	2.08	1.04	15.36	92.41786	0	7.308/6
	Хлеб пшеничный 20гр	20	2.79	0.33115	18.4333	85.5231	0	7.050
	Чай с лимоном 200гр	200	0.04225	0.00438	12.02921	51.49213	0	7.022-3
	Салат из отварного картофеля,моркови,с	120	2.23	6.66	17.74	153.02	1.4	2021/49/2,2021/49/1.
Итого за десятый день:		1,535.00	52.09649	41.3491	231.16635	1,562.47	74	
Итого за весь пери		17,001.00	420.84315	337.08323	2129.9616	15,906.96	916.7	