

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад № 553**



**Примерное десятидневное меню
безлактозное
МАДОУ – детского сада № 553**

Екатеринбург, 2022 г.

Наименование сборника рецептов:**«Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях»****Методические рекомендации и технические документы часть 1, 2.****Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева****г. Екатеринбург, 2011****1. Понедельник**

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная	150	3,24	3,51	21,64	142,74	0,42
7.022-3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,94	54,72	0,8
7.189-5	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94,0	0,00
		390	6,36	4,71	55,9	291,46	1,22
	Второй завтрак						
7.131-2	Яблоко	150	0,53	0,53	15,58	59,4	15,0
		150	0,53	0,53	15,58	59,4	15,0
	Обед						
7.057/1	Салат из моркови	60	1,72	0,12	3,48	3,48	5,88
7.20/2/5	Суп-лапша	200	2,10	3,6	16,22	112,42	0,38
7.061/1	Бигус с мясом	230	11,68	11,11	16,72	218,11	46,00
7.343/2	Кисель «Валетек»	200	0,02	0,00	0,36	1,44	50,03
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.050	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,18	10,02	46,20	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00
		760	20,16	15,51	66,86	470,6	102,29
	Полдник						
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	5,89	3,48	40,93	232,12	0,00
7.403/7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,52
7.308/6	Печенье	20	0,21	0,10	1,54	9,16	0,00
		370,0	6,1	3,58	54,29	290,56	0,52
	Итого	1670,0	33,15	24,33	192,63	1112,02	119,03

Наименование сборника рецептов:**«Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях»****Методические рекомендации и технические документы часть 1, 2.****Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева****г. Екатеринбург, 2011****3. Среда**

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
2021/8/4/2	Каша из овсянных хлоп. безмолочная	200/5	4,32	5,56	27,84	199,32	0,42
7.022-3	Чай с лимоном	200	0,04	7,34	22,62	161,42	0,07
7.189-5,7.435/5	Батон с сыром	40/9	4,90	7,34	22,62	161,42	0,07
		459,00	9,26	12,9	65,24	423,14	1,01
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0
		150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0
	Обед						
7.057/1	Салат из моркови	60/6	1,35	9,11	4,15	101,48	0,92
2021/2/2	Борщ безмолочный	200	5,72	6,14	7,24	113,2	10,85
2021/4/3/1	Картофельное пюре без молока	150	2,96	3,74	21,89	141,65	10,74
7.355	Биточки рыбные	80	8,86	2,72	10,66	95,22	0,12
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	12,72	53,06	50,32
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.184/1	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	1,00	4,16	0,00
		756,00	22,37	22,25	70,2	563,07	72,95
	Полдник						
2021/15/4	Каша безмолочная ячневая	200	3,76	3,98	29,73	361,44	0,8
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,00
7.308/6	Печенье	20	0,21	0,10	1,54	9,16	0,00
		420,0	3,97	4,08	43,09	419,88	0,8
	Итого:	1785,0	36,35	39,38	193,68	1475,09	77,76

« Сборник технологических нормативов для питания
детей в дошкольных организаций»
Методических рекомендаций и технические документы часть 1,2.
Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева
г. Екатеринбург, 2011

8. Среда

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
2021/11/4	Каша пшениная безмолочная раст.м.	200/5	4,32	5,56	27,84	199,32	00,00
7,032	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,0
7.189-5	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94,00	0,00
7.435/5	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	0,07
		454	9,55	8,98	60,98	371,75	0,07
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0
		150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0
	Обед						
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком	60/5	0,76	4,45	5,37	66,41	1,43
7.264	Суп крестьянский с крупой безмолочный	200	2,08	3,89	13,1	102,65	6,4
7.227-1	Картофель и овощи тушёные	150	18,10	8,30	28,27	278,78	17,20
7.14/7/4	Суфле из рыбы	80	11,02	9,06	2,22	149,02	0,07
7.343/2	Кисель «Валетек»	200	0,02	0,00	0,36	1,44	50,03
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.184/1	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	1,00	4,16	0,00
		745	35,46	26,24	62,86	656,76	75,13
	Полдник						
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	5,89	3,48	40,93	232,12	0,00
7.022-3	Чай с лимоном	150	7,49	4,79	12,74	8,87	0,70
7.308/6	Печенье	20	0,21	0,10	1,54	9,16	0,00
		320	13,59	8,37	55,21	250,15	0,70
	Итого	1669,0	59,35	43,74	194,2	1347,66	78,9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307159

Владелец Зорина Наталья Николаевна

Действителен с 21.09.2022 по 21.09.2023