

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

Утверждаю
Заведующий МАДОУ-д
№ 5
Н.Н. Зори



**Примерное десятидневное меню
безлактозное
МАДОУ – детского сада № 553
(группы раннего возраста)**

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

1. Понедельник

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калори й- ность ккал	Вита- мин С (мг)
	Завтрак						
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	150/3	1,44	1,56	9,62	63,44	3,15
7.022/3	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	11,09	46,8	0,6
7.189-9	Батон	35	2,70	1,05	18,66	82,60	0,00
		335,00	4,17	2,61	39,37	192,84	3,75
	Второй завтрак						
7.346	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
		100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
	Обед						
7.057/2	Салат из отварной моркови с растительным маслом	40/1,8	0,53	1,68	4,63	31,79	2,65
7.20/2/5	Суп-лапша	150	1,58	2,7	12,17	84,32	0,38
7.061/1	Бигус с мясом	180	9,14	8,68	13,09	170,70	36,00
7.248	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	19,10	82,91	7,50
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00
		561,8	13,71	13,44	64,87	440,57	46,53
	Полдник						
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	120	4,71	2,78	33,15	185,70	0,00
7.354/5	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	3,94	16,43	0,00
7.308/6	Печенье	20	0,21	0,10	1,54	9,16	0,00
		290,0	4,92	2,88	38,63	211,2	0,00
	Итого	1286,80	19,15	19,28	153,25	884,3	52,28

Наименование сборника рецептур:
детей в дошкольных организациях»
Методические рекомендации и технические документы часть 1, 2.
Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева
г. Екатеринбург, 2011

2. Вторник

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
2021/8/4/3	Каша из геркулесовая безмолочная с растительным маслом	150/3	2,79	4,77	18,86	127,44	0,19
7.067	Кофейный напиток	150	2,10	2,15	12,66	81,66	0,39
7.189-9	Батон	35	2,70	1,05	18,66	82,60	0,00
7.185/2	Повидло	5	0,02	0,00	3,37	12,75	0,03
		343,00	7,61	7,97	53,55	304,45	0,61
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок	100	0,5	0,10	10,10	46,00	2,0
		100	0,5	0,10	10,10	46,0	2,0
	Обед						
7.31/1	Салат из отварного картофелем с соленым огурцом	40/2,7	0,59	2,43	4,53	46,03	1,12
7.264	Суп крестьянский	150	9,48	10,85	9,32	187,49	9,93
7.н113/1	Свекла тушёная	120	2,03	4,43	14,00	100,16	8,86
7.н114	Котлета из птицы	60	11,49	3,04	3,25	93,55	0,18
7,044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7.197/2	Компот из яблок	150	0,06	0,06	11,10	46,34	75,12
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
		562,70	26,11	21,19	58,08	544,69	95,21
	Полдник						
2021/2/6-1	Омлет безмолочный натуральный	110	8,71	10,14	0,52	142,78	0,13
7.354/5	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	3,94	16,43	0,00
2021/015	Вафли	20	0,96	0,84	24,27	105,00	0,00
		280,00	9,67	10,98	28,73	264,21	0,13
	Итого	1285,70	43,89	40,24	150,46	1159,35	91,95

Наименование сборника рецептур:
«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						
2021/8/4/1	Каша из овсяных хлопьев безмолочная с растительным маслом	150/3	3,02	4,83	19,74	130,68	0,32
7.285	Какао с сахаром	150	0,04	7,34	22,62	161,42	0,07
7.189-9	Батон	35	2,70	1,05	18,66	82,60	0,00
		338,00	5,76	13,22	61,02	374,70	0,39
	Второй завтрак						
7.031/1 7.183-1	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,5	0,10	10,10	46,00	2,0
		100	0,5	0,10	10,10	46,0	2,0
	Обед						
7.289	Салат из отварной моркови и яблок с растительным маслом	45/2,3	0,42	2,35	5,96	42,52	2,93
2021/2-22	Борщ безмолочный	150	1,31	3,42	9,12	74,66	12,98
2021/4/3/1	Картофельное пюре без молока	110	2,12	2,69	15,76	101,99	7,73
2021/1/-7	Рыба отварная	60	14,45	4,51	0,00	107,60	0,12
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	9,54	39,80	37,74
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
		557,30	20,76	13,35	56,26	437,42	61,50
	Полдник						
2021/15/4	Каша безмолочная ячневая с растительным маслом	150/3	1,77	2,85	22,29	135,54	0,60
7.354/5	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	3,94	16,43	0,00
7.308/6	Печенье	20	0,21	0,10	1,54	9,16	0,00
		323,00	1,98	2,95	27,77	161,13	0,60
	Итого:	1318,30	29,00	29,62	155,15	1019,25	64,49

Наименование сборника рецептур:

«Сборник технологических нормативов для питания

детей в дошкольных организациях»

Методические рекомендации и технические документы часть 1, 2.

Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева

г. Екатеринбург, 2011

4. Четверг

№ 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 пшённая безмолочная с растительным маслом	150/3	3,24	4,17	20,88	149,49	0,00
7.067	Кофейный напиток	150	2,10	2,15	12,66	81,66	0,39
7.189-9	Батон	35	2,70	1,05	18,66	82,60	0,00
7.185/2	Повидло	5	0,02	0,00	3,37	12,75	0,03
		443,00	8,06	7,37	55,57	326,50	0,42
	Второй завтрак						
7.346	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
		100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
	Обед						
7.23/1/2	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	40/3,4	0,53	3,20	3,77	50,87	1,20
7.30/2	Уха рыбацкая	150	5,13	1,74	8,28	82,58	4,02
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	120	3,41	4,04	23,48	153,50	0,00
7.н114	Котлета из мяса куры	60	11,49	3,04	3,25	93,55	0,18
7.110	Компот из кураги	150	0,50	0,00	18,72	76,46	50,08
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		563,40	23,52	12,40	7,38	527,81	55,48
	Полдник						
2021/1/1/-6	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	62,80	0,25
7.354/5	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	3,94	16,43	0,00
		190,00	4,79	4,05	4,21	79,23	0,25
	Итого	1296,40	36,72	24,17	77,54	973,14	58,15

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

5. Пятница

Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
2021/46/4	Макаронные изделия отварные	150	4,71	3,21	34,79	199,92	0,00
7.022-3	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	11,09	46,8	0,6
7.189-9	Батон	35	2,70	1,05	18,66	82,60	0,00
		335,00	7,44	4,26	64,54	329,32	0,6
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок	100	0,5	0,10	10,10	46,00	2,0
		100	0,5	0,10	10,10	46,0	2,0
	Обед						
7.367-4	Огурец консервированный	40	0,30	0,03	0,87	5,20	1,76
7.н086/2	Суп гороховый	150	2,92	2,61	11,78	86,92	0,36
7.041	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	180	15,71	17,86	17,28	320,81	14,40
7.197/2	Компот из яблок	150	0,06	0,06	11,10	46,34	75,12
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		560,00	21,45	20,94	56,91	530,12	91,64
	Полдник						
2021/2/5	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,05	4,14	21,53	133,59	0,00
7.354/5	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	3,94	16,43	0,00
		260,00	3,05	4,14	25,47	150,02	0,00
	Итого	1295,0	32,44	29,44	157,02	1055,46	94,24

Наименование сборника рецептур:

«Сборник технологических нормативов для питания

детей в дошкольных организациях»

Методические рекомендации и технические документы часть 1, 2.

Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева

г. Екатеринбург, 2011

6. Понедельник

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витами н С (мг)
	Завтрак						
2021/8/4/3	Каша из геркулесовая безмолочная с растительным маслом	150/3	2,79	4,77	18,86	127,44	0,19
7.022/3	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	11,09	46,8	0,6
7.189-9	Батон	35	2,70	1,05	18,66	82,60	0,00
		338,00	5,52	5,82	48,61	256,84	0,79
	Второй завтрак						
7.346	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
		100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
	Обед						
7.057/2	Салат из отварной моркови с растительным маслом	40/1,8	0,53	1,68	4,63	31,79	2,65
7.н146	Щи вегетарианские	150/5	1,26	2,07	6,11	48,74	16,66
2021/4/3/1	Картофельное пюре без молока	110	2,12	2,69	15,76	101,99	7,73
7.н163/5	Котлета из мяса	60	9,36	8,65	2,63	138,95	0,76
7.078	Компот из изюма	150	0,14	0,00	13,79	56,61	37,55
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		556,80	15,87	15,47	58,80	448,93	87,67
	Полдник						
2021/43/3	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,73	2,87	22,13	189,53	0,00
7.308	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0,00
7.354/5	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	3,94	16,43	0,00
		280	4,38	3,91	41,43	29,7,56	0,00
	Итого	1274,80	26,12	25,55	159,22	1042,93	90,46

г. Екатеринбург, 2011

[illegible]

Наименование сборника рецептур:**Сборник технологических нормативов для питания****детей в дошкольных организаций»****Методических рекомендаций и технические документы часть 1,2.****Д.В. Гращенков, 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 пшённая безмолочная с растительным маслом	150/3	3,24	4,17	20,88	149,49	0,00
7.285	Какао с сахаром	150	0,04	7,34	22,62	161,42	0,07
7.189-9	Батон	35	2,70	1,05	18,66	82,60	0,00
		338,00	5,98	12,56	62,16	393,51	0,07
	Второй завтрак						
7.031/1 7.183-1	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,5	0,10	10,10	46,00	2,0
		100	0,5	0,10	10,10	46,0	2,0
	Обед						
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40/1,5	0,58	1,36	4,31	30,4	0,46
7.264	Суп крестьянский	150	9,48	10,85	9,32	187,49	9,93
7.227-1	Картофель и овощи тушёные	120	2,49	4,25	16,74	123,26	6,00
2021/1/-7	Рыба отварная	60	14,45	4,51	0,00	107,60	0,12
7.248	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	19,10	82,91	7,50
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		561,50	29,46	21,35	65,35	602,51	16,05
	Полдник						
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	120	4,71	2,78	33,15	185,70	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
		290,00	12,41	7,67	47,43	203,73	0,70
	Итого	1289,50	48,35	41,68	185,04	1245,75	18,82

Наименование сборника рецептур:

«Сборник технологических нормативов для питания
детей в дошкольных организациях»

Методические рекомендации и технические документы часть 1, 2.

Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева

г. Екатеринбург, 2011

9. Четверг

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая с растительным маслом	150/3	3,72	3,92	30,18	176,63	0,00
7.067	Кофейный напиток	150	2,10	2,15	12,66	81,66	0,39
7.189-9	Батон	35	2,70	1,05	18,66	82,60	0,00
7.185/2	Повидло	5	0,02	0,00	3,37	12,75	0,03
		343,00	8,54	7,12	64,87	353,64	0,42
	Второй завтрак						
7.346	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
		100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
	Обед						
7.27/1/2	Салат из отвар. картофеля, кукурузы и репчат. лука с растит. маслом	40/2,7	1,50	2,47	6,33	55,37	1,3
7.27/2/3	Суп-пюре из разных овощей безмолочный	150	1,83	2,93	7,73	68,58	4,68
7.н076/1	Каша гречневая	120	4,24	3,85	26,06	150,18	0,00
7.190-1с/3	Гуляш из мяса птицы	60	5,57	5,06	3,56	89,38	0,00
7.110	Компот из кураги	150	0,50	0,00	18,72	76,46	50,08
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		562,70	16,10	28,55	78,28	510,82	56,06
	Полдник						
2021/2/6-1	Омлет безмолочный натуральный	110	8,71	10,14	0,52	142,78	0,13
7.354/5	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	3,94	16,43	0,00
2021/015	Вафли	20	0,96	0,84	24,27	105,00	0,00
		280,00	0,96	0,84	28,21	121,43	0,00
	Итого	1285,70	25,95	36,86	181,74	1025,49	58,43

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

10. Пятница

Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
2021/15/4	Каша ячневая безмолочная с растительным маслом	150/3	2,82	2,99	22,31	135,54	0,63
7.285	Какао с сахаром	150	0,04	7,34	22,62	161,42	0,07
7.189-9	Батон	35	2,70	1,05	18,66	82,60	0,00
		338,00	5,56	11,38	63,59	379,56	0,70
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок	100	0,5	0,10	10,10	46,00	2,0
		100	0,5	0,10	10,10	46,0	2,0
	Обед						
7.017/2	Зеленый горошек	40	1,29	0,08	2,61	17,66	4,41
7.165-1	Рассольник «Ленинградский»	150	1,46	2,25	10,5	71,85	5,54
7.4/9/1	Плов с мясом куры	180	17,42	16,27	26,71	346,32	0,68
7.2/10/2	Компот из яблок и изюма	150	0,21	0,01	13,86	4,52	37,55
7.н003-2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		565,00	22,84	18,77	69,56	511,2	48,18
	Полдник						
2021/1/1/-6	Яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	62,80	0,25
7.354/5	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	3,94	16,43	0,00
		190,00	4,79	4,05	4,21	79,23	0,25
	Итого	1193,00	33,69	34,30	147,46	1015,99	51,13

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307159

Владелец Зорина Наталья Николаевна

Действителен с 21.09.2022 по 21.09.2023