

**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:
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						
2021/8/4/2	Каша из геркулесовая безмолочная	200/5	4,02	6,44	26,32	174,24	0,38
7.067	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,52
7.189-5	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94	0,00
7.435/5	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	0,07
		449,00	9,25	9,86	59,46	346,67	0,97
	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						
7.31/1	Салат из отварного картоф.с сол.огурцом	60/2,4	1,08	3,21	5,59	50,04	22,54
7.264	Суп крестьянский	200	3,90	3,48	15,70	115,90	0,48
7.н113/1	Свекла тушёная	200	13,9	13,54	24,08	296,98	14,40
7.н114	Котлета из птицы	80	15,32	0,00	0,00	0,00	0,00
7,044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7.197	Компот из яблок	200	0,48	0,00	21,82	90,00	89,00
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
		812,4	38,18	20,77	89,75	653,42	126,42
	Полдник						
2021/2/6-1	Омлет безмолочный натуральный	150	11,78	15,09	3,80	220,13	0,21
7.403/7	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,52
7.015	Вафли	20	0,96	0,84	24,27	105,00	0,00
		370	12,74	15,93	39,89	374,41	0,73
	Итого	1781,4	60,92	46,71	204,25	1443,5	131,12

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

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

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	200/5	4,56	5,40	24,20	173,16	0,00
7.032	Чай с сахаром	200	0,00	0,0	11,82	49,28	0,52
7.189- 5,7.435/5	Батон с сыром	40/9	5,26	7,55	21,36	160,55	0,00
		454	9,82	12,95	57,38	382,99	0,52
	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						
7.23/1	Салат из отварной свеклы с огурцом с растительным маслом	60/3,0	0,56	3,13	7,95	56,67	3,19
7.30/2	Уха рыбацкая	200	6,84	2,32	11,04	110,10	5,35
7.н151	Макаронные изделия	150	29,25	4,82	13,94	108,77	31,30
7.40/9	Сосиски отварные	80	13,62	12,50	4,14	202,54	1,01
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	12,72	53,06	50,32
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.050	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		763	54,91	23,45	79,87	666,29	91,17
	Полдник						
7.103/4	Манник	68	3,38	2,19	14,00	116,89	0,25
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,00
		268	3,38	2,19	25,82	166,17	0,25
	Итого	1635,0	68,64	39,12	178,65	1274,85	106,94

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

5. Пятница

Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
7.151-4	Макаронные изделия отварные с раст.м.	150/5	5,2	4,0	36,42	215,31	0,00
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	0,00
		395,0	8,32	5,2	70,68	364,03	0,8
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0
		150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0
	Обед						
7.367-3	Огурец консервированный	60	0,88	10,13	6,79	69,04	2,89
7.н086/2	Суп гороховый (безмолочный)	200	1,7	3,7	11,6	90,04	6,4
7.041	Запеканка картофельная с мясом	200	15,36	14,38	31,34	342,36	14,4
7.197	Компот из яблок	200	0,50	0,00	18,72	76,46	50,08
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.184/1	Хлеб пшеничный	35	1,50	0,18	1,00	4,16	0,00
		725	21,92	28,75	81,99	636,36	73,77
	Полдник						
7.8/1	Сдоба	80	4,06	5,5	28,71	178,11	0,0
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,00
		355,0	4,06	5,5	40,53	227,39	0,0
	Итого	1555,0	35,05	39,6	208,35	1331,5	74,87

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****6. Понедельник**

№ 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 геркулесовая безмолочная с раст.м	200/5	4,02	6,44	26,32	174,24	0,00
7.022-3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,94	54,72	0,8
7.189-5	Батон	40	3,1	6,28	20,73	137,5	0,00
		445	7,16	12,72	59,99	366,46	0,8
	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	1,40	0,26	11,15	58,57	5,88
7.н146	Щи вегетарианские	200	2,1	3,6	16,22	112,42	0,38
2021/4/3/1	Картоф.пюре без молочное	150	2,93	4,82	13,94	108,77	31,35
7.163	Котлета из говядины	80	13,62	12,50	4,14	202,54	0,00
7.078	Компот из изюма	200	0,18	0,00	18,38	75,48	50,06
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		760	24,87	21,86	93,91	692,93	87,67
	Полдник						
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,92	30,18	356,99	0,0
7.308	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0,00
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,00
		370	5,8	4,96	57,36	497,87	0,00
	Итого	1645,0	38,36	40,07	226,84	1616,66	110,67

г. Екатеринбург, 2011

[illegible]

« 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

«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

9. Четверг

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
7.45/3/1	Каша рисовая рассыпчатая с раст.маслом	180/5	4,5	4,9	36,55	215,8	0,00
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	49,28	0,05
7.189-5	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94	0,07
7.435/5	Сыр	9	2,1	2,22	0,00	129,53	0,00
		434	9,68	8,32	69,67	488,61	0,12
	Второй завтрак						
7.131-2	Яблоко	150	0,53	0,53	15,58	59,4	15,0
		150	0,53	0,53	15,85	59,4	15,0
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картоф.и кукурузы	60/2,5	0,81	4,1	11,30	77,54	2,65
7.27/2	Суп-пюре безмолочный	200	1,38	1,88	7,4	51,56	10,11
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,23	3,30	29,22	173,27	0,00
7.190- 1с/3	Гуляш из мяса птицы	80	15,07	6,13	7,20	156,74	0,51
7.110	Компот из кураги	200	0,50	0	18,72	76,46	50,08
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
		757,5	26,63	16,09	103,92	670,72	63,35
	Полдник						
2021/2/6- 1	Омлет безмолочный натуральный	150	11,88	13,83	0,7	194,7	0,21
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,8	49,28	0,05
7.015	Вафли	20	0,96	0,84	24,27	105,00	0,00
		370	12,84	14,67	36,77	348,98	0,26
	Итого	1711,5	49,68	39,61	226,21	1567,71	78,73

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 безмолоч.	180	5,9	3,8	41,74	239,90	0,00
7.354/5	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,8	36,69	0,05
7.189-5	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94	0,07
		370	8,98	5,0	71,86	370,59	0,12
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0
		150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0
	Обед						
7.017/1	Зелёный горошек	60	1,14	3,7	9,4	83,08	2,45
7.165-1	Рассольник	200	2,58	5,02	16,14	129,28	4,85
7.4/9/1	Плов с мясом куры	200	7,42	6,74	4,75	118,94	0,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	12,72	53,06	50,32
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
		730	14,62	16,0	56,55	442,82	57,62
	Полдник						
7.124р/2	Булочка с сыром	80	3,28	4,10	13,61	112,69	0,26
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,00
		280	3,28	4,10	25,43	161,97	0,26
	Итого	1530	27,63	25,25	168,99	1044,38	61,0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672432

Владелец Зорина Наталья Николаевна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024