

СОГЛАСОВАНО:

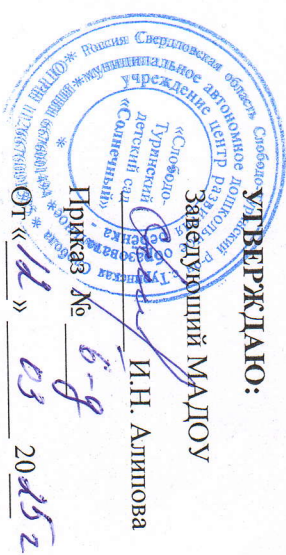
Медицинский работник

Н.И. Потапова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

И.Н. Алипова



Примерное

10-дневное циклическое безмолочное меню

для детей 3-7 лет, нуждающихся в лечебном и диетическом питании

с 10 часовым пребыванием в МАДОУ ЦРР – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»

1

Сезон: весна-лето

«Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях», г. Екатеринбург, 2011 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200	4,32	4,68	28,86	190,32	0,4	2021/16/4/
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
	Чай	200	0	0	6,36	26,54	0,26	2021/27/1
Итого завтрак		420	7,5	5,58	64,53	332,72	0,86	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	2,31	3,46	10,24	79,05	3,9	7.32/1/5
	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	90,2	3	2021/38/3
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5	2021/11/3
	Мясо говядины отварное	75	21,4	13,1	0,63	226,95		2021/1/8/
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		725	32,15	24,08	74,27	610,22	57,56	
Уплотненный полдник	Морковь тушеная	75	1,1	2,5	7,9	54,8	0,38	2021/16/3
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0	2021/1/6
	Мясо говядины отварное	75	21,4	13,1	0,63	226,95		2021/1/8/
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24	11	7.022-3
Итого полдник	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
		420	25,02	16,07	36,51	395,86	12,58	
Итого за 1 день		1665	65,17	45,83	185,41	1380,2	74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным	200	2,3	4,9	21,8	137,6	0,5	2021/19/4/
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/1/
	Итого завтрак		420	5,48	5,8	60,19	291,36	1,63
Второй завтрак	Апельсин	150	0,94	0,21	10,81	37,8	30	7.012
Итого второй завтрак		150	0,94	0,21	10,81	37,8	30	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,96	4,05	6,81	56,22	22,4	7.6/1
	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70	5,3	2021/2/2/
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/
	Рыба отварная	80	19,3	6	0	143,47	0,9	2021/1/7/
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0,06	17,72	80,48	50,16	2021/20/1
Итого обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
		730	27,6	18,39	71,25	546,53	89,5	
	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,2	34,8	199,9	0	2021/46/4
	Мясо говядины отварное	75	21,41	13,1	0,6	226,95		2021/1/8/
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
	Итого полдник	455	28,7	16,57	62,25	533,56	2	
Итого за 2 день		1755	62,72	40,97	204,5	1409,25	123,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200	3,76	3,98	29,74	180,72	0,4	2021/15/4.
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0	2021/1/-6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/11
Итого завтрак		440	7,06	5,08	54,83	291,62	1,33	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Итого второй завтрак	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,12	5,6	26,46	2,1	4.1/1
	Уха рыбацкая	200	6,84	2,3	11,04	99,1	5,4	7.30/2
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,25	9,1	6,4	172,32	0,5	2021/39/8
	Морковь тушеная	150	2,1	6,91	15,69	136,12	2	7.10/3
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Итого обед	730	27,32	19,22	87,56	609,29	61,36	
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	0,5	4,3	0,08	46,3	0,28	2021/2/6-
	"Березка"	100	7,42	10,47	64,34	381	0,0	7.124/12/
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник		450	7,92	14,77	76,24	471,64	1,08	
Итого за 3 день		1720	42,8	39,17	228,73	1413,95	66,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,2	34,8	199,9	0	2021/46/4
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,27	7.185
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/1
Итого завтрак		370	8,19	4,1	73,19	353,66	1,13	
Второй завтрак	Яблоко	150	0,52	0,52	15,58	53,46	15,0	7.131-2
Итого второй завтрак		150	0,52	0,52	15,58	53,46	15	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	62,76	14	8.20/1
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5	2021/13/6
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	15,38	3,94	6,20	118,60	0,3	2021/5/10
	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	4,06	5,54	28,71	178,11	0,9	2021/2/4
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,8	55,6	50,0	7.197
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		730	24,32	17,27	80,57	537,63	70,2	
Уплотненный полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,92	30,18	176,6		2021/43/4
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	11,82	11,17	0,6	166,9		2021/1/9
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого полдник		450	17,82	15,36	57,63	450,21	2	
Итого за 4 день		1700,0	50,9	37,3	227,0	1395,0	88,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	200	4,32	5,56	27,84	199,32	0,35	2021/1/1/4
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/1
Итого завтрак		420	7,5	6,46	66,23	353,08	1,48	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
	Итого второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,56	4,17	7,94	51,02	3,2	7.289
	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	90,2	3	2021/38/3
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5	2021/11/3
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,08	12,8	6,36	187,96	0,09	2021/39/8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
Итого обед		730	21,08	24,49	77,7	543,2	56,94	
Уплотненный полдник	Огурец консервированный	40	0,3	0,4	0,91	4,68	22,4	7.367-4
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/
	Мясо говядины отварное	75	21,41	13,1	0,6	226,95		2021/1/8/
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Итого за 5 день	1745	55,67	48,92	203,69	1407,22	96,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша ячневая молочная безмолочная с маслом растительным	200	3,76	3,98	29,74	180,72	0,4	2021/15/4.
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0	2021/1/6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/1
Итого завтрак		440	7,06	5,08	54,83	291,62	1,33	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	3,0	7.346
Итого второй завтрак		100	0,35	0,35	10,38	39,6	3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,58	4,08	7,45	58,15	3,86	7.8/1
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5	2021/13/6
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,95	30,18	176,63	0	2021/43/4
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	11,82	11,17	0,6	166,9		2021/1/9.
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	49,89	1	7.342/2
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		740	22,31	22,69	90,77	621,89	60,02	
Уплотненный полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,5	5,79	38,63	234,42	1,2	2021/6-1/
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник		370	4,58	5,79	63,76	324,12	2,2	
Итого за 6 день		1650	34,30	33,91	219,74	1277,23	66,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	4,02	6,44	26,32	174,24	0,53	2021/8/4/2
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/10
Итого завтрак		400	7,12	7,34	51,4	282,64	1,46	
Второй завтрак	Банан	160	1,68	0,11	24,41	89,71	36,0	7,223
	Итого второй завтрак	160	1,68	0,11	24,41	89,71	36	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,05	8	59,1		7,10/1
	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70	5,3	2021/2/2/
	Печень (безмолочное меню)	70	17,11	11,44	0	189,42	3,53	2021/9/8-2
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7,115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7,003
Итого обед	Чеснок	3	0,15		0,15	1,04		7,371-1
		723	25,1	23,81	71,95	563,68	69,73	
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	0,5	4,3	0,08	46,3	0,28	2021/2/6-1
	Зеленый горошек	20	0,6	0	0,1	8,0		7,017-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7,052
	Мармелад	20	0,16	0	30,64	105,48	0	7,304
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24	11	7,022-3
Итого полдник		420	3,58	4,57	58,79	271,39	12,48	
Итого за 7 день		1703	37,48	35,83	206,55	1207,42	119,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200	4,32	4,68	28,86	190,32	0,4	2021/16/4
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0	2021/1/-6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/1
Итого завтрак		440	7,62	5,78	53,95	301,22	1,33	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	60	0,9	5,14	7,41	78,44	3,86	8.33/1
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5	2021/13/6
	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5	2021/11/3
	Мясо говядины отварное	75	21,4	13,1	0,63	226,95		2021/1/8/
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	49,89	1	7.34/2/2
Итого обед		745	31,99	24,63	77,98	626,7	60,52	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,01	3,2	34,8	199,9	0	2021/46/4
	Мясо говядины отварное	75	21,41	13,1	0,6	226,95		2021/1/8/
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
		445	26,5	16,3	60,53	516,55	1	
Итого за 8 день		1730	66,61	46,81	202,56	1485,87	65,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	4,1	5,5	28,71	178,14	0,52	2021/2/5
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,27	7.185
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/1
Итого завтрак		370	7,28	6,4	67,1	331,9	1,65	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,14	3,7	9,49	74,77	22,54	7.271/1
	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	200	1,38	1,88	7,4	51,56	5,37	2021/6/2.
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,25	9,1	6,4	172,32	0,5	2021/39/8
	Свекла, тушенная	150	2,41	5,9	16,8	125,9	0	7.113
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед		730	20,32	21,1	73,89	537,47	78,57
Уплотненный полдник	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	0,5	4,3	0,08	46,3	0,28	2021/2/6-
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,44	7	308/6
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82	32,94	0	7.364
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,27	7.052
Итого полдник		200			11,82	44,34	0,87	7.354/4
		430	5,46	8,31	45,11	268,39	2,28	
Итого за 9 день		1630	33,56	35,91	196,2	1179,16	85,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,9	30,1	176,63	0,42	2021/3/7
	Батон	40	3,1	0,9	16	70,5	0	2021/3/7
	Яйцо отварное	40	0,2	0,2	0,01	2,5	0	2021/1/6
	Напиток из цикория	200	0	0	9,08	37,9	0,93	2021/18/1
Итого завтрак		390	7	5	55,19	287,53	1,35	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Итого второй завтрак		50	1,1	0,22	9,3	48,8	2,1	7.375
Обед	Кукуруза консервированная	200	1,96	3,4	14,82	93,78	4,52	7.20/2/5
	Суп лапша	70	11,82	11,17	0,6	166,9		2021/1/9.
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	150	3,5	2,9	17,4	101,1	0,5	2021/11/3
	Капуста тушеная	200	0,42	0	20,72	77,02	89,0	7.15/10/4
	Напиток из шиповника	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Хлеб ржаной	710	21,44	18,17	79,56	552,76	96,12	
Итого обед		150	2,6	4,1	21,3	131,2	10,74	2021/4/3/
Уплотненный полдник	Картофельное пюре (без молока)	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Хлеб пшеничный	30	5,13	2,57	0	44,14	0	7.н125/2
	Сельдь	200	0,04	0	12,94	49,24	11	7.022-3
	Чай с лимоном	410	10,05	6,94	49,27	286,95	22,94	
Итого полдник		1610	38,99	30,21	194,12	1168,64	123,41	
Итого за 10 день								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370946

Владелец Алипова Ирина Николаевна

Действителен с 14.01.2026 по 14.01.2027