

10-ДНЕВНОЕ БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ МАДОУ -детский сад № 209



Детей дошкольного возраста

Утверждено: приказ № 50-а от 01.04.2024г
Заведующий МАДОУ № 209

Ступак О.В.

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак:	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,58	0,7,354/6	
	Батон с маслом	45	3,105	5,325	21,36	131,4	0,7,035	
	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 фруктовый100г(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10 7,031(7,346,7,183)	
	Хлеб ржаной 30гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0 7,002/1	
	Кисель Вальтек 200гр	180	0,44	0,02	16,19	72,41	50,2 7,343/2	
	Салат из отв.картофеля, моркови и лука с р. м 50гр	50	0,68	4,28	5,7	67,25	2,1 7,281/1	
	Расоольник "Ленинградский" на мясном бульоне	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	
	Вилус с мясом без сметаны	230	12,68	11,59	12,85	169,75	9,8 7,061/5	
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1,52	0,18	10,02	46,76341	0 7,050	
	Картофельное пюре(без молока) 130г	130	2,37	1,8	20,7	115,76	0,4 2021/4/4	
Итого за первый день:	Чай с сахаром 180гр	180	2,79632	0,3312	18,4333	85,5231	0 7,050	
		180	0	0	10,63	45,48	0 7,354/6	
		1 588	32,81913	31,47965	201,57878	1 188,26	78,4	
День 2 Завтрак:	Батон с маслом	40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0 7,035	
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0 7,354/6	
	Каша ячневая безмолочная с маслом раст 200г	200	3,76	3,98	29,73	361,44	0,6 2021/15/4,	
Второй завтрак Обед:	Сок фруктовый100г(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10 7,031(7,346,7,183)	
	Картофельное пюре (без молока)	150	2,86	3,25	24,9	150,72	10,7 2021/4/3/1	
	Компот из кураги	200	0,49427	0	18,92169	78,1782	50,2 7,110	

Подлник:	Хлеб ржаной 30гр.	30	2,69933	0,49079	17,09573	74,63708	0	7,002/1
	Суп гороховый 200 гр	200	4,06	3,51	17,1	122,13	0,5	7,1086/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1,52	0,18	10,02	46,725	0	7,050
	Пудинг из мяса кури	80	10,11963	10,89259	2,95093	158,90056	0,3	7,190
	Салат из капусты со сладкой кукурузой и раст.м	50	0,71	0,13	5,6	29,4	29,8	7,425/1
	Хлеб пшеничный 20гр	20	1,52	0,18	10,02	46,725	0	7,050
	Свекла тушеная с яблоком 130г	130	1,07	5,93	9,76	103,17	5,7	7,17/3/2
	Рыба отварная 60 гр	60	14,45	4,51	0	107,31	0,4	7,17/6
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7,354/6
Итого за второй день:	1 585,00	31,63472	29,54568	193,68053	1 443,47	107,8		
Завтрак:	Каша гречневая безмолочная с маслом раст 200гр	150	4,06	5,53	28,71	356,22	0,4	2021/2/4/1
	Батон с маслом	40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0	7,035
Второй завтрак	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7,354/6
	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)
	Рагу из овощей	150	3,21	3,7	23,42	142,92	8,6	2021/3/2/3/
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0,44	0,02	16,19	72,41	50,2	7,6/10/1,
	Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	46,725	0	7,050
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,9025	0,52773	18,3825	80,21591	0	7,002/1
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	50	0,45793	2,05659	2,05195	23,42963	1	7,130
	Мясо говядины отварное 60 гр	60	16,87	13,53	0,63	212	0,1	7,1/8/2
	Суп геркулесовый с мясом 200гр	200	2,49122	2,98146	17,76939	117,96805	6,2	7,55с-2
Подлник:	Макаронные изделия отварные	150	5,89	3,48	40,93	232,12	0	7,1151-2
	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	46,73103	0	7,050
	Итого за третий день:	1 475,00	27,39314	20,69808	230,43602	1 481,78	76,4	
Завтрак:	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7,354/6
	Батон с маслом	40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0	7,035
	Каша пшеничная безмолочная с маслом раст	200	4,32	5,56	27,84	398,62	0,4	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)

Обед:	Щи (безмол. меню) 200гр	200	1,62	1,93	9,74	62,51	10,6	2021/6/2.			
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,64733	0,48133	16,76644	73,20444	0	7.002/1			
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	46,70769	0	7.050			
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044			
	Компот из сухофруктов 180гр	180	0,44	0,02	16,19	72,41	50,2	7.6/10/1.			
	Салат из белокочанной капусты с помидорами	50	0,85	4,53	5,51	72,95	1	7.276			
	Макаронные изделия отварные	150	5,8844	3,48473	40,92451	234,67077	0	7.151-2			
	Мясо кур отварное в соусе	80	16,48	5,73	3,04	141,67	0,4	7.2/9/4			
	Ябло варное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0	2021/1/+6			
	Картофель отварной	75	2,37	1,8	20,7	115,76	0,4	2021/1/3/			
	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,53689	0,182	10,13133	47,22667	0	7.050			
	Чай с лимоном 180гр	180	0,04	0	12,93	54,71	1,4	7.11/10/1			
	Итого за четвертый день:	1570	47,40011	29,99036	226,37446	1700,80	73,6				
	День 5	Завтрак:	Каша пшеничная безмолочная с маслом раст 200гр	200	4,32	4,68	28,86	380,64	0,2	2021/16/4/	
Батон с маслом			40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0	7.035		
Чай с сахаром 180гр			180	0	0	10,63	45,48	0	7.354/6		
Сок фруктовый 100гр(или фрукта 100гр)			100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7.031(7.346,7.183)		
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		
Свекольник на мясном бульоне			200	1,52	3,66	9,87	78,88	5,4	7.1282/2		
Чеснок			1	0,05	0	0,05	0,46	0	7.371-2		
Полдник:	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,53689	0,182	10,13133	47,22667	0	7.050			
		Горошек зеленый консервированный	50	0,48	7,02	3,42	76,83	8,9	7.1/1/2		
		Соль	5	0	0	0	0	0	7.044		
		Рату из овощей	150	3,21	3,7	23,42	142,92	8,6	2021/32/3/		
		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		
		Итого за пятый день:	1386,00	35,11771	29,19963	172,49929	1370,19	35,3			
		День 6	Завтрак:	Батон с маслом	40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0	7.035
				Итого за день:							

Итого за седьмой день:		Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0 7.354/6
День 8	Завтрак:	Макаронные изделия отварные	150	54,66985	39,07637	212,51883	1 926,66	79
		Майо варное	40					
		Чай с сахаром 180гр	180					
		Батон с маслом	40					
Второй завтрак	Обед:	Сок фруктовый100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10 7.031(7.346,7.183)
		Компот из сухофруктов 180гр	180					
		Хлеб ржаной 30 гр	30					
		Салат из белокочанной капусты с огурцами и раст.м	50	0,5		4,43	3,75	0,9 7.7/1/1
		Соль	5	0		0	0	0 7.044
		хлеб пшеничный 20 гр	20	1,00187		0,11868	6,6044	0 7.050
		Уха рыбацкая 200гр	200	6,8278		2,31934	11,03692	2,4 7.30/2
		Жаркое по-домашнему с мясом куря	230	21,70548		24,07929	28,61132	7,1 7.н070-2/1
Итого за восьмой день:			1 385,00	40,398	30,72669	173,40998	1 421,65	78,8
День 9	Завтрак:	Батон с маслом	40					
		Чай с сахаром 180гр	180					
		Капшабезмолочная пшеница с маслом раст 200 гр	200	4,32		5,56	27,84	0,6 2021/1/4.
Второй завтрак	Обед:	Сок фруктовый100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10 7.031(7.346,7.183)
		Компот из сухофруктов 180гр	180					
		Хлеб ржаной 30 гр	30					
		Салат из белокочанной капусты с огурцами и раст.м	50	0,5		4,43	3,75	0,9 7.7/1/1
		Соль	5	0		0	0	0 7.044
		хлеб пшеничный 20 гр	20	1,00187		0,11868	6,6044	0 7.050
		Уха рыбацкая 200гр	200	6,8278		2,31934	11,03692	2,4 7.30/2
		Жаркое по-домашнему с мясом куря	230	21,70548		24,07929	28,61132	7,1 7.н070-2/1

Подник:	Морковь тушеная	130	2,85407	5,02297	28,67648	155,30121	2,9	7.10/3/2
	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:		1535,00	44,64016	43,20775	198,83207	1685,39	74,1	
День 10	Завтрак:							
	Батон с маслом	40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0	7.035
	Каша пшениная безмолочная с маслом раст	150	35,8844	4,48473	20,92451	151,67077	0	
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7.354/6
	Сок фруктовый(100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7.031(7.346,7.183)
	Компот из сухофруктов 180гр	150	5,29268	4,81622	32,58695	189,95598	0,9	7.4076/1
	Хлеб ржаной 30 гр	180	0,44	0,02	16,19	72,41	50,2	7.6/10/1,
	Соль	30	2,69077	0,48923	17,04154	74,38901	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр	5	0	0	0	0	0	7.044
	Суп овощной с мясом	20	1,95264	0,23121	12,87187	59,85692	0	7.050
Подник:	Печень (безмолочное меню)	200	5,63	5,65	6,25	105,53	10,8	7.043-4
	Хлеб пшеничный 20гр	70	15,89226	13,58988	4,51679	154,44262	0,1	2021/9/8/1
	Чай с лимоном с сахаром 200гр	20	2,79	0,33115	18,4333	85,5231	0	7.050
	Салат из отв картофеля, моркови, свеклы с р. м 60гр	200	0,04225	0,00438	12,02921	51,49213	0	7.11/10/4
	Итого за десятый день:	60	2,23	6,66	17,74	153,02	1,4	7.29/1
Итого за весь период		1405,00	75,22649	37,2591	195,53635	1416,67	73,4	
		16766,00	435,00486	331,05359	2015,781133	15294,41	915,8	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890990

Владелец Ступак Оксана Владимировна

Действителен с 22.05.2024 по 22.05.2025