

**10-ДНЕВНОЕ БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад № 73
(ранний возраст)**



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад №7

О.А.Саушкин

Приказ №22-ОД от «27» августа 202

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пешевые вещества (г)			еская ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Чай с сахаром	150	0	0	8.85478	36.9113	0	7.354/4
	Батон с маслом 30/4	34	2.33	4.2	16.0219	100.42	0	7.261
	Каша безмолочная ассорти (рис.греча) с маслом раст150г	150	1.635	3.78	15.04	155.275	0.4	2021/19/4
Второй завтрак	Сок фркутовый 100гр(или фрукт)	100	0.47619	0.09524	9.61905	46	10	7.031(7.346,7.183-1,
Обед:	Хлеб ржаной 30 гр	30	1.98	0.36	12.54	54.3	0	7.002/1
	Компот из сухофруктов 150гр	150	0	0	10.21714	42.5938	37.6	7.6/10/2,
	Салат из отв.картофеля, мрс.капусты и р.м.	30	0.45	2.57	3.71	43.58	3.2	7.33/1/3
	Рассольник "Ленинградский"	150	1.44348	3.55739	10.33957	79.9181	4	7.165-1
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб пшеничный 15гр	15	1.14	0.13524	7.51524	34.65	0	7.050
	Бигус с мясом	180	15.861	14.1515	12.847	194.1355	27.1	7.061
Полдник:	Ватрушка с повидлом(творогом)	60	3.93933	3.62467	32.93067	194.47933	0.4	7.150/4(7.5/12)
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1.14	0.135	7.515	34.65	0	7.144
	Картофель отварной 60гр	60	1.895	1.445	16.565	91.62	2.08	2021/1/3/1
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85478	36.9113	0	7.354/4
Итого за первый день:		1,277	32.29	34.05404	172.5701	1,145.44	82.7	
День 2								
Завтрак:	Сыр 10 гр	10	2.6	2.68	0	73.92	0.1	2021/4/13
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2.33	4.2	16.02217	100.42	0	7.261
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85478	36.9113	0	7.354/4

	Каша ячневая безмолочная с маслом раст 150г	150	2.82	2.98	22.3	135.54	0.4	2021/15/4
Второй завтрак	Сок фркутовый 100гр(или фрукт)	100	0.47826	0.09565	9.66087	46	10	7.031(7.346,7.183-1,
Обед:	Картофель отварной 120гр	120	3.795	2.89	33.125	183.24	10.8	2021/1/5
	Компот из кураги	150	0.44	0	15.38739	62.75	37.6	7.110
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1.98	0.36	12.54	54.3	0	7.002/1
	Суп гороховый со сметаной 150 гр	150	2.996	2.067	11.731	81.657	0.4	7.Н086-1
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб пшеничный Игр	15	1.14	0.13522	7.51522	34.65	0	7.144
	Гуляш из мяса куры	60	5.3113	5.98522	1.81	85.9295	0.4	7.190
	Кукуруза консервированная	20	0.47	0.09	3.73	19.6	0.8	7.375/3
Полдник:								
	Свекла тушеная в 100г	100	1.075	5.945	9.75	98.675	5.1	7.17/3/3
	Хлеб пшеничный Игр	15	1.14	0.13524	7.51524	34.65		7.144
	Рыба отварная 50 гр	50	12.02	3.75	0	89.67	0.9	7.1/7/7
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85478	36.9113	0	7.354/4
Итого за второй день:		1,292.00	37.45556	31.17809	161.2812	1,140.17	65.6	
День 3								
Завтрак:	Каша гречневая безмолочная с маслом раст.	150	3.045	4.14	21.535	135.83	1.3	2021/2/4
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2.33	4.2	16.02217	100.42	0	7.261
	Повидло	15	0.06071	0	9.97929	34.07143	0.1	7.185
	Сыр 10 гр	10	2.6	2.68	0	73.92	0.1	2021/4/13
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85478	36.9113	0	7.354/4
Второй завтрак	Сок фркутовый 100гр(или фрукт)	100	0.5	0.1	10.1	46	10	7.031(7.346,7.183-1,
Обед:	Рагу из овощей	120	1.75	2.815	11.87	81.865	8.6	2021/32/3
	Компот из сухофруктов 150гр	150	0	0	10.21696	42.6787	37.6	7.6/10/2,
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Мясо говядины отварное 50 гр	50	18.325	14.695	0.565	230.02	0	2021/1/8
	Хлеб пшеничный 15 гр	И	1.14	0.13522	7.51522	34.665	0	7.144
	Суп геркулесовый с мясом 150гр	150	4.425	4.1975	9.82833	98.9975	4.7	7.55с-2
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1.98	0.36	12.54	54.3	0	7.002/1
	Салат из отварной свеклы с р. м 30 гр	30	0.41583	2.2325	3.16917	34.865		17.20/1/3

Полдник:								
	Макар.изделия отварные120гр	120	4.705	2.79	32.74	184.2	2.4	7.H151-2
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85478	36.9113	0	7.354/4
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1.14	0.135	7.515	34.65	0	7.144
	Печенье (пряник)	10	1.04	0.52	7.68	45.8	0	7.208(7.209-1)
Итого за третий день:		1,237.00	25.07083	24.30522	168.4414	1,042.01	65.7	
День 4								
Завтрак:	Сыр 10 гр	10	2.6	2.68	0	73.92	0.1	2021/4/13
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85478	36.9113	0	7.354/4
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2.33	4.2	16.02217	100.42	0	7.261
	Каша пшеничная безмолочная с маслом раст.	150	3.245	4.165	20.88	151.73	0.45	2021/11/4
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0.47826	0.09565	9.66087	44	10	7.031(7.346,7.183-1,
Обед:	Макаронные изделия отварные	120	4.7075	2.7875	32.74	185.696	0	7.H151-2
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1.98	0.36	12.54	54.3	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1.14	0.13522	7.51522	34.65	0	7.144
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.115/1
	Компот из сухофруктов 150 гр	150	0	0	10.21696	42.6787	37.6	7.6/10/2,
	раст.м	30	0.475	2.7	2.99	42.17	0.6	7.32/1/3
	Щи (безмолочное меню)	150	1.135	1.435	6.655	44.045	3.9	2021/6/2
	Мясо кур отварное в соусе бОгр	60	12.365	4.3	2.285	108.95	0.3	7.2/9/4
Полдник:	Яйцо отварное	40	2.395	2.025	0.0135	31.4		2021/1/+6
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1.14	0.13522	7.51522	34.65	0	7.050
	Картофель отварной бОгр	60	1.895	1.445	16.565	91.62	2.08	2021/1/3/1
	Печенье 10 гр(Вафли 20гр)	10	1.04	0.52	7.68	45.8	16	7.208
	Чай с лимоном 150гр	150	0.03357	0.00357	9.7	41.115	1.1	7.022-3
Итого за четвертый день:		1,277	36.95933	26.98716	171.8337	1,164.06	68.95	
День 5								
Завтрак:								
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2.33	4.2	16.02217	100.42	0	7.261
	Каша пшеничная безмолочная с маслом раст.	130	13.976	17.716	21.485	298.8135	0.37	7.H040/1
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85478	36.9113	0	7.354/4
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0.35222	0.35222	10.38389	39.6	10	7.031(7.346,7.183-1,

Обед:	Хлеб ржаной 30 гр	30	1.98	0.36	12.54	54.3	07.002/1
	Салат из морс.капусты и моркови с яйцом и р.м	30	0.29	4.21	2.05	46.03	1.67.19/1/3
	Компот из сухофруктов	150	0	0	9.99	42.6375	37.67.6/10/2,
	Картофельное пюре(безмол.)	130	2.2	3.265	19.27	125.065	6.62021/4/4.
	Борщ (безмол.меню)	150	1.35	2.775	9.225	67.805	4.12021/2-22
	Чеснок	1	0.055	0	0.05	0.46	7.371-2
	Рыба отварная 50 гр	50	12.02	3.75	0	89.67	0.97.1/7/7
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1.14	0.13522	7.51522	34.65	07.050
Соль	3	0	0	0	0	07.044	
Полдник:							
	Рагу овощное	120	2.165	2.895	15.475	99.345	0.22021/32/3
	Слоба обыкновенная БОгр	60	5.64786	4.10143	33.78857	211.78071	07.8/12
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85478	36.9113	07.354/4
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1.14	0.13522	7.51522	34.65	07.050
Итого за пятый день:		1,287.00	44.30108	39.68509	180.9196	1,272.56	58.8
День 6							
Завтрак:	Батон с маслом 30/4 гр	34	2.33	4.2	16.02217	100.42	07.261
	Каша безмолочная геркулесовая с маслом раст.	150	3.01	4.825	19.745	132.92	0.452021/8/4/1
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85478	36.9113	07.354/4
Второй завтрак	Сок фркутовый 100гр(или фрукт)	100	0.47826	0.09565	9.66087	44	107.031(7.346,7.183-1.
Обед:	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1.14	0.13522	7.51522	34.65	07.050
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1.98	0.36	12.54	54.3	07.002/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями на	150	1.55278	2.62278	12.24778	83.77944	7.27.060
	Компот из сухофруктов	150	0	0	10.217	42.592	37.67.6/10/2,
	Мясо говядины отварное 50 гр	50	18.305	14.695	0.425	229.51	2021/1/8
	Рагу овощное	120	2.165	2.895	15.475	99.345	0.22021/32/3
	Соль	3	0	0	0	0	07.044
	Салат из припущенной моркови с ябл. 3Огр	30	0.34	2.045	3.88	32.35	2.37.13/1/3
Полдник:							
	Яйцо отварное	40	2.395	2.025	0.0135	31.4	2021/1/+6
	Хлеб пшеничный Игр	15	1.14	0.13521	7.51524	34.65	7.050
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85478	36.9113	07.354/4

	(Макаронные изделия отварные)	120	4.7075	2.7875	32.74	185.696	0	7.H151-2
Итого за шестой день:		1,307.00	39.54354	36.82136	165.7063	1,179.44	57.75	
День 7								
Завтрак:	Сыр 10 гр	10	2.6	2.68	0	73.92	0.1	2021/4/13
	Каша пшеничная безмолочная с маслом раст.	150	3.245	3.505	21.645	142.74	0.45	2021/16/4
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2.33	4.2	16.02182	100.42	0	7.261
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85478	36.9113	0	7.354/4
Второй завтрак	Сок фркутовый 100гр(или фрукт)	100	0.35182	0.35182	10.38409	39.6	10	7.031
Обед:	Компот из яблок и изюма	150	0.075	0.01071	13.00536	53.8125	37.6	7.2/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1.98	0.36	12.54	54.3	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1.14	0.135	7.515	34.65	0	7.050
	Чеснок	1	0.055	0	0.05	0.46	0	7.371-2
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Борщ (безмол.меню)	150	1.35	2.775	9.225	67.805	4.1	2021/2-22
	Плов из мяса кур 180 гр	150	17.42	16.27273	26.7	346.49909	11.2	7.4/9/2
Зеленый горошек	25	0.715	0.045	1.45	9.8	0.1	7.017/3	
Полдник:	Каша рисовая рассыпчатая	110	2.73	2.875	22.125	131.395	0	2021/43/3
	Печенье 10 гр(Пряник)	10	1.04	0.52	7.68	45.8	0	7.208(7.209-1)
	Хлеб пшеничный 15	15	1.14	0.135	7.515	34.65	0	7.050
	Рыба отварная 50 гр	50	12.02	3.75	0	89.67	0.9	7.1/7/7
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85462	37.02538	0	7.354/4
Итого за седмой день:		1,302.00	48.13682	37.61526	173.5157	1,299.00	64.35	
День 8								
Завтрак:	Сыр 10 гр	10	2.6	2.68	0	73.92	0.1	2021/4/13
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85462	37.02538	0	7.354/4
	Макаронные изделия отварные	120	4.7075	2.7875	32.74	185.696	0	7.H151-2
	Яйцо отварное	40	2.395	2.025	0.0135	31.4	0	2021/1/+6
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2.33	4.2	16.02182	100.42	0	7.261
Второй завтрак	Сок фркутовый 100гр(или фрукт)	100	0.5	0.1	10.1	46	10	7.031(7.346,7.183-1,
Обед:	Компот из сухофруктов	150	0	0	10.21714	42.59238	37.6	7.6/10/2,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1.98	0.36	12.54	54.3	0	7.002/1

	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1.14	0.135	7.515	34.65	07.050
	Огурец консервирован.20 гр	20	0.15063	0.0175	0.455	2.6	07.367/1
	Соль	3	0	0	0	0	07.044
	Суп крестьянский с крупой (бемол.меню)	150	1.315	0.245	8.015	41.025	3.42021/38/2/
	Картофель отварной 120гр	120.00	3.80	2.89	33.13	183.24	10.802021/1/5
	Мясо говядины отварное 50 гр	50	18.305	14.695	0.425	229.51	2021/1/8
Полдник:							
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85462	37.02538	07.354/4
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1.14	0.135	7.515	34.65	07.050
	Печенье 10 гр(Пряник)	10	1.04	0.52	7.68	45.8	07.208(7.209-1)
	Каша безмолочная ячневая с маслом раст.	150	2.82	2.98	22.3	135.54	0.22021/15/4
	Итого за восьмой день:	1,302.00	43.07813	33.635	178.8567	1,280.74	51.3
	День 9						
Завтрак:	Багон с маслом	34	2.33	4.2	16.02182	100.42	07.261
	Сыр 10 гр	10	2.6	2.68	0	73.92	0.12021/4/13
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85462	37.02538	07.354/4
	Каша безмолочная пшеничная с маслом раст.	150	3.245	4.165	20.88	151.73	0.42021/11/4
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0.35222	0.35222	10.38389	39.6	107.031(7.346.7.183-1,
Обед:	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0.30308	0.01	13.90231	50.89462	37.67.7/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1.98	0.36	12.54	54.3	07.002/1
	Салат из отварной свеклы с морс.капустой и раст.маслом	30	0.385	2.665	2.895	38.655	0.67.22/1/3
	Соль	3	0	0	0	0	07.044
	хлеб пшеничный 15 гр	15	1.14	0.135	7.515	34.65	07.050
	Уха рыбацкая 150гр	150	5.12077	1.74308	8.27769	82.37923	1.87.30/2/3
	Жаркое по-домашнему с мясом кури	180	16.32222	15.73722	22.76611	324.34778	7.27.1070-2/1
Полдник:							
	Запеканка морковная 100 гр	100	2.19538	3.86385	25.91154	133.63846	0.67.38/3
	Повидло	15	0.06077	0	9.97923	37.88462	1.17.185
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1.14	0.135	7.515	34.65	07.050
	Печенье 20 гр(Вафли 20гр)	20	2.08	1.04	15.36	91.6	07.308/6(7.221/2)

	Чай с сахаром	150	0	0	8.85462	37.02538	07.354/4
Итого за девятый день:		1,302.00	39.25444	37.08637	191.6568	1,322.72	59.4
День 10							
Завтрак:	Батон с маслом 30/4 гр	34	2.33	4.2	16.02222	100.42	07.261
	Макаронные изделия отварные	120	4.7075	2.7875	32.74	185.696	07.H151-2
	Чай с сахаром	150	0	0	8.85462	37.02538	07.354/4
	Яйцо отварное	40	2.395	2.025	0.0135	31.4	2021/1/+6
Второй завтрак	Сок фркутовый 100гр(или фрукт)	100	0.35222	0.35222	10.38389	39.6	107.031(7.346,7.183-1, .7.090-1)
Обед:	Каша гречневая рассыпная	120	3.6719	3.62762	22.59762	133.27048	07.H076/1
	Компот из сухофруктов	150	0	0	10.217	42.59238	37.67.6/10/2,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1.98	0.36	12.54	54.3	07.002/1
	Соль	3	0	0	0	0	07.044
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1.14	0.135	7.515	34.65	07.050
	Суп овощной с мясом	150	5.74833	5.54083	4.75	98.7733	8.17.043C-4
	Гуляш из отварного мяса	60	13.2619	11.25619	3.55429	125.38476	0.17.256
Полдник:							
	Плюшка с маком бОгр	60	4.89619	5.40048	32.08381	192.87086	0.17.118p/1
	Чай с лимоном, с сахаром	150	0.03417	0.00333	10.16833	43.01	0.17.11/10/4
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.13524	7.51524	34.65	07.050
	Салат из отвар.картофеля, моркови,свеклы с луко	40	0.85583	5.3775	6.58333	83.9	6.62021/49/1
Итого за десятый день:		1,237.00	42.51304	41.19758	185.5389	1,237.54	62.6
Итого за весь период		12,820.00	388.6028	342.5652	1750.32	12,083.69	688.45