

# 10-ДНЕВНОЕ БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ

## МБДОУ детский сад № 278

**Детей дошкольного возраста**



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ детский сад № 278  
*Максимова Н.В.*  
Максимова Н.В.

Присем. пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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/		
		Сок фруктовый(100г)или фрукты (100г)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)		
		Хлеб ржаной 30г	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7,002/1		
		Кисель Валетек 200г	180	0,44	0,02	16,19	72,41	50,2	7,343/2		
		Салат из отв картофеля, моркови и лука с р. м 50г	50	0,68	4,28	5,7	67,25	2,1	7,281/1		
		Расольник "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 20г	20	2,79632	0,33115	18,4333	85,5231	0	7,050		
Подлинка:	Картофельное пюре(без молока) 130 г	Хлеб пшеничный 20г	230	12,68	11,59	12,85	169,75	9,8	7,061/5		
		Хлеб пшеничный 20г	20	1,52	0,18	10,02	46,76341	0	7,050		
		Хлеб пшеничный 20г	130	2,37	1,8	20,7	115,76	0,4	2021/4/4		
		Чай с сахаром 180гр	20	2,79632	0,3312	18,4333	85,5231	0	7,050		
		Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7,354/6		
		<b>Итого за первый день:</b>			<b>1 588</b>	<b>32,81913</b>	<b>31,47965</b>	<b>201,57878</b>	<b>1 188,26</b>	<b>78,4</b>	
		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	Овсел.	Сок фруктовый(100г)или фрукты (100г)	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		

Полдник:	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
	Гуляш 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	7,050
	Свежая 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	0,4,7,1/7/6
	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	
День 3							
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
	Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0,7,354/6
Второй завтрак	Сок фруктовый 100гр(или фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10,7,031(7,346,7,183)
	Рату из овощей	150	3,21	3,7	23,42	142,92	8,6,2021/3/2/3/
	Кочинот 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
	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
День 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 пшеница безмолочная с маслом раст	200	4,32	5,56	27,84	398,62	0,4,2021/1/4,
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:	Шти (безмол.мясо) 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 белокожаной капусты с помидороми	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
	Яйцо вареное	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:		1 570	47,40011	29,99036	226,37446	1 700,80	73,6
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 фрукты 100гр)	100	0,51149	0,1023	10,33218	47,58621	10	7,031(7,346,7,183)
	Хлеб ржаной 30 гр	30	2,66933	0,48333	16,90578	73,80778	0	7,002/1
Обед:	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	2021/4/9/1
	Рыба отварная 60 гр	60	14,45	4,51	0	107,31	0,4	7,1/7/6
	Секольник 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
	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
Итого за пятый день:	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	46,7191	0	7,050
		1 386,00	35,11771	29,19963	172,49929	1 370,19	35,3	
Завтрак:	Батон с маслом	40	2,31	0,9	15,99	132,89318	0	7,035



Итого за седьмой день:		Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7,354/6
День 8			1 636,00	54,66985	39,07637	212,51883	1 926,66	79	
Завтрак:		Макаронные изделия отварные	150	5,8844	3,48473	40,92451	234,67077	0	7,8151-2
		Джем вареное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0,6	2021/1/+6
		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
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:		Компот из сухофруктов 180гр	180	0,44	0,02	16,19	72,41	50,2	7,6/10/1,
		Хлеб ржаной 30 гр	30	3,045	0,55364	19,285	84,12386	0	7,002/1
		Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,44151	0,17075	9,5028	44,31226	0	7,050
		Огурец свежий порционный	30	0,77	0,1	2,2	13	0	7,014-5
		Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
		Суп крестьянский с крупой(без мол.мясо)	200	2,08	3,89	13,1	102,65	6,4	2021/38/3
		Мясо говяжье отварное 60 гр	60	16,87	13,53	0,63	212	0,1	7,1/8/2
Полдник:		Картофельное пюре (без молока)	150	2,86	3,25	24,9	150,72	10,7	2021/1/3/1
		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	46,75	0	7,050
		Морковь тушеная	150	3,76	3,98	29,73	361,44	0,8	7,10/3/2
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	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
		Капшабезмолочная пшеница с маслом раст 200 гр	200	4,32	5,56	27,84	398,062	0,6	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:		Компот из сухофруктов 180гр	180	0,36	0	17,42	74,98571	50,2	7,6/10/1,
		Хлеб ржаной 30 гр	30	2,71275	0,49319	17,18066	75,81	0	7,002/1
		Салат из белокочанной капусты с огурцами и раст.м	50	0,5	4,43	3,75	58,32	0,9	7,7/1/1
		Соль	5	0	0	0	0	0	7,044
		Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,00187	0,11868	6,6044	30,96923	0	7,050
		Уха рыбацкая 200гр	200	6,8278	2,31934	11,03692	111,32429	2,4	7,30/2
		Жаркое по-домашнему с мясом кури	230	21,70548	24,07929	28,61132	461,95893	7,1	7,8070-2/1

Полдник:		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:			1 535,00	44,64016	43,20775	198,83207	1 685,39	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	4,8473	20,92451	151,67077	0	
		Чай с сахаром 180гр	180	0	0	10,63	45,48	0	7.354/6
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:		Каша гречневая рассыпная	150	5,29268	4,81622	32,58695	189,95598	0,9	7.4076/1
		Компот из сухофруктов 180гр	180	0,44	0,02	16,19	72,41	50,2	7.6/10/1,
		Хлеб ржаной 30 гр	30	2,69077	0,48923	17,04154	74,38901	0	7.002/1
		Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
		Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,95264	0,23121	12,87187	59,85692	0	7.050
		Суп овощной с мясом	200	5,63	5,65	6,25	105,53	10,8	7.043-4
		Печенья (безмолочное меню)	70	15,89226	13,58988	4,51679	154,44262	0,1	2021/9/8/1
Полдник:		Хлеб пшеничный 20гр	20	2,79	0,33115	18,4333	85,5231	0	7.050
		Чай с лимоном с сахаром 200гр	200	0,04225	0,00438	12,02921	51,49213	0	7.11/10/4
		Салат из отв картофеля, моркови, свеклы с р м 60гр	60	2,23	6,66	17,74	153,02	1,4	7.29/1
Итого за десятый день:			1 405,00	75,22649	37,2591	195,53635	1 416,67	73,4	
Итого за весь период			16 766,00	435,00486	331,05359	2015,781133	15 294,41	915,8	