



УТВЕРЖДЕНО:
Принято МАДОУ детский сад №147

Заведующий МАДОУ _____ М.С.Сушенцева

15-дневное меню
(безмолочное)
МАДОУ детский сад № 147
(группы дошкольного возраста с 3 до 7 лет)

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Понедельник

1 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда ,г
	Завтрак					
	Каша пшеничная безмолочная с маслом раст	174,6	4,3	4,7	29,1	200
	Батон с маслом	132,03	3,10	5,32	21,36	45
	Чай с сахаром	38,08	0,0	0,0	9,081	200
	Итого	344,71	7,4	10,02	59,54	445
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	69,33	0,75	0,15	15,15	150
	Итого	69,33	0,75	0,15	15,15	150
	Обед					
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растит, маслом	61,69	0,58	4,43	4,09	60
	Суп из овощей на курином бульоне	55,65	1,51	1,066	9,70	200
	Плов из мяса кур	387,40	19,35	18,07	29,66	200
	Напиток из шиповника	90,43	0,47	0,00	21,81	200
	Хлеб ржаной	63,75	2,31	0,42	14,63	40
	Хлеб пшеничный	23,21	0,76	0,09	5,01	10
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	682,06	25,00	24,09	84,91	760
	Полдник					
	Картофель, отварной	277,23	7,52	10,24	33,70	150
	Мясо кур отварное	80,33	20,2	3,025	3,2	80
	Чай с сахаром	38,08	0,00	0,00	9,08	200
	Пряник	140,6	1,92	1,12	31,08	40
	Хлеб пшеничный	46,42	1,52	0,18	10,02	20
	Итого	502,42	10,96	11,54	83,88	410
	Всего;	1 423,94	39,82	41,2	214,39	1 765

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Вторник

2 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
	Каша гречневая безмолочная с маслом раст,	96,81	5,07	6,51	5,99	150
	Повидло	50,66	0,08	0,00	13,30	20
	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99	40
	Чай без сахара	0,00	0,00	0,00	0,00	200
	Итого	217,97	7,46	7,41	35,28	410
	Второй завтрак					
	Банан	106,68	1,78	0,11	25,94	170
	Итого	106,68	1,78	0,11	25,94	170
	Обед					
	Борщ (безмолочное меню)	167,38	9,89	6,9	17,73	200
	Огурец свежий порционный	5,62	0,31	0,03	1,51	40
	Рыба Отварная	102,54	14,58	0,77	0,00	80
	Картофель отварной	129,33	1,99	4,72	17,23	180
	Компот из кураги	76,85	0,48	0,00	18,71	200
	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	600,94	31,43	13,09	81,93	765
	Полдник					
	Горошек зеленый	38,97	1,46	1,90	2,97	50
	Масло сливочное	37,59	0,02	4,12	0,04	5,00
	Омлет безмолочный запеченный или паровой	194,66	11,87	13,83	0,70	150
	Чай с лимоном	39,75	0,04	0,00	9,30	200
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Итого	357,41	14,93	20,04	23,04	425
	Всего	1 283,00	55,60	40,65	166,19	1 770,00

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Среда

3 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
	Каша пшеничная безмолочная с маслом раст,	174,6	4,3	4,7	29,1	200
	Батон с маслом	132,27	3,10	5,32	21,36	45
	Чай с сахаром	38,15	0,00	0,00	9,08	200
	Итого	345,02	7,40	10,02	59,54	445
	Второй завтрак					
	Апельсин	42,40	0,94	0,21	10,81	150
	Итого	42,40	0,94	0,21	10,81	150
	Обед					
	Салат из свежих помидор с раст, маслом	67,04	0,60	6,10	2,74	60
	Суп картофельный с мясом	146,41	4,96	6,90	13,22	200
	Гуляш из отварного мяса	119,52	11,49	10,05	4,51	80
	Макаронные изделия отварные	233,66	5,88	3,48	40,92	150
	Компот из сухофруктов	75,05	0,48	0,02	17,08	200
	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	705,47	25,75	26,98	93,12	730
	Полдник					
	Яйцо вареное	62,80	4,79	4,05	0,27	0,10
	Повидло	50,75	0,08	0,00	13,30	20
	Рис припущенный с овощами	217,35	3,97	7,19	31,69	150
	Хлеб пшеничный	69,76	2,28	0,27	15,03	30
	Чай с сахаром	31,15	0,00	0,00	9,08	200
	Итого	431,81	11,12	11,51	69,37	400
	Всего	1 524,70	45,21	48,72	232,84	1 725,00

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Четверг

4 день

№ ТК	за	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	159,00	4,45	5,94	21,95	200
	Повидло	50,71	0,08	0,00	13,30	20
	Батон с маслом	132,19	3,10	5,32	21,36	45
	Чай с сахаром	389,12	0,00	0,00	9,08	200
	Итого	380,03	7,63	11,26	65,69	465
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	92,55	1,00	0,20	20,20	200
	Итого	92,55	1,00	0,20	20,20	200
	Обед					
	Икра кабачковая	49,02	0,79	3,59	3,75	40
	Суп рыбный	94,99	7,36	2,68	8,75	200
	Запеканка картофельная с отварным мясом	360,24	23,32	22,99	27,70	230
	Компот из сухофруктов	75,01	0,48	0,02	17,08	200
	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	721,84	36,89	30,04	89,04	795
	Полдник					
	Рагу из овощей	133,89	2,82	4,53	19,57	180
	Чай с сахаром	38,12	0,00	0,00	9,08	200
	Сдоба обыкновенная	211,88	5,53	4,00	33,78	60
	Итого	383,91	8,36	8,54	62,43	440
	Всего	1 578,35	53,89	50,05	237,37	1 900

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Пятница

5 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	135,54	2,82	2,98	22,29	150
	Батон с маслом	132,21	3,10	5,32	21,36	45
	Кофейный напиток	57,22	0,17	0,00	12,58	200
	Итого	324,97	6,09	8,30	56,24	395
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	46,28	0,50	0,10	10,10	100
	Итого	46,28	0,50	0,10	10,10	100
	Обед					
	Кукуруза консервированная	44,38	1,05	0,19	8,36	45
	Суп овощной с мясом	131,75	7,15	7,06	7,63	250
	Печень(безмолочное меню)	176,00	16,40	12,50	0,00	70
	Каша гречневая	184,45	5,29	4,36	32,63	130
	Компот из кураги	76,93	0,48	0,00	18,71	200
	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	732,86	34,55	24,78	94,08	810
	Полдник					
	Картофель, запеченный с яйцом	278,01	7,52	10,23	33,70	150
	Чай	38,13	0,00	0,00	9,08	200
	Печенье	183,20	4,16	2,08	30,72	40
	Хлеб пшеничный	23,24	0,76	0,09	5,01	10
	Итого	522,59	12,44	12,40	78,51	400
	Всего	1 626,73	53,58	45,60	238,94	1 705,00

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Понедельник

6 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	135,54	2,82	2,98	22,29	150
	Батон с маслом	132,11	3,10	5,32	21,36	45
	Чай с сахаром	38,10	0,00	0,00	9,08	200
	Итого	305,76	5,92	8,30	52,73	395
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	46,25	0,50	0,10	10,10	100
	Итого	46,25	0,50	0,10	10,10	100
	Обед					
	Огурец консервированный	7,84	0,45	0,05	1,36	60
	Суп-лапша с мясом куры	92,34	5,30	2,35	11,04	200
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	206,98	14,33	6,50	19,25	150
	Компот из кураги и изюма	79,45	0,31	0,00	19,24	200
	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	464,46	23,14	9,36	68,46	705
	Полдник					
	Яйцо вареное	62,80	4,79	4,05	0,27	100
	Масло сливочное	37,60	0,02	4,12	0,04	5,0
	Чай с сахаром	38,10	0,00	0,00	9,08	200
	Хлеб пшеничный	46,45	1,52	0,18	10,02	20
	Итого	184,96	6,33	8,35	19,41	325
	Всего	1 001,43	35,90	26,12	150,70	1 525,00

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____/ М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Вторник

7 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	135,54	2,82	2,98	22,29	150
	Повидло	50,69	0,08	0,00	13,30	20
	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99	40
	Кофейный напиток	57,18	0,17	0,00	12,58	200
	Итого	313,92	5,38	3,88	64,18	410
	Второй завтрак					
	Яблоко	43,83	0,38	0,38	11,42	110
	Итого	43,83	0,38	0,38	11,42	110
	Обед					
	Борщ (безмолочное меню)	167,38	9,89	6,90	17,73	150
	Огурец свежий порционный	5,62	0,31	0,03	1,51	50
	Каша рисовая рассыпчатая	156,81	3,25	3,57	26,39	130
	Биточки (котлеты) рыбные	134,62	13,71	4,73	6,18	80
	Напиток из шиповника	90,50	0,47	0,00	21,81	200
	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	697,44	32,57	15,99	105,39	775
	Полдник					
	Омлет безмолочный запеченный или паровой	194,70	11,87	13,83	0,70	150
	Чай с лимоном	55,01	0,04	0,00	12,93	200
	Пряник	140,78	1,92	1,12	31,08	40
	Хлеб пшеничный	34,84	1,14	0,13	7,51	15
	Итого	425,34	14,98	15,09	52,23	405
	Всего	1 480,53	53,31	35,34	233,22	1 700,00

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Среда

8 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
	Яйцо вареное	62,80	4,79	4,05	0,27	100
	Батон с маслом	132,06	3,10	5,32	21,36	45
	Каша гречневая рассыпчатая	163,69	4,08	5,48	25,12	130
	Чай с сахаром	38,09	0,00	0,00	9,08	200
	Итого	396,64	11,98	14,85	55,83	475
	Второй завтрак					
	Банан	70,09	1,17	0,07	17,03	120
	Итого	70,09	1,17	0,07	17,03	120
	Обед					
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп луком, сол огурцом раст маслом	84,32	0,85	5,37	6,58	60
	Суп геркулесовый с мясом	134,35	6,04	5,72	12,99	200
	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	186,71	12,53	11,60	3,38	80
	Капуста тушеная	109,30	2,93	4,82	13,91	150
	Компот из сухофруктов	74,93	0,48	0,02	17,08	200
	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	685,61	26,25	28,13	75,69	795
	Полдник					
	Рыба, тушеная с овощами	79,88	5,81	3,11	2,90	60
	Картофель отварной	143,15	2,83	2,70	24,72	150
	Чай с сахаром	38,09	0,00	0,00	9,08	200
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Итого	307,56	10,16	6,00	46,73	430
	Всего	1 459,90	49,56	49,05	195,28	1 820

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Четверг

9 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	135,54	2,82	2,98	22,29	150
	Повидло	50,69	0,08	0,00	13,30	20
	Батон с маслом	139,57	3,11	6,15	21,36	46
	Кофейный напиток	57,18	0,17	0,00	12,58	200
	Итого	382,93	6,18	9,13	69,56	416
	Второй завтрак					
	Апельсин	28,20	0,63	0,14	7,21	100
	Итого	28,20	0,63	0,14	7,21	100
	Обед					
	Икра кабачковая	61,21	0,99	4,49	4,69	50
	Суп картофельный с рыбой	145,35	7,23	4,09	14,61	200
	Гуляш из отварного мяса	119,20	11,49	10,05	4,51	80
	Каша перловая	218,99	4,57	5,52	34,87	150
	Компот из кураги	76,84	0,48	0,00	18,71	200
	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	764,03	29,71	24,91	109,15	805
	Полдник					
	Рагу из овощей	111,63	2,35	3,78	16,31	150
	Чай с сахаром	38,08	0,00	0,00	9,08	200
	Шанежка с картофелем	213,93	5,05	7,05	27,74	80
	Итого	363,65	7,41	10,83	53,13	430
	Всего	1 538,81	43,93	45,02	239,05	1 751

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Пятница

10 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	174,6	4,3	4,7	29,1	200
	Батон с маслом	139,94	3,11	6,15	21,36	46
	Кофейный напиток	57,18	0,17	0,00	12,58	200
	Итого	371,84	7,58	10,85	63,05	446
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	46,35	0,50	0,10	10,10	100
	Итого	46,35	0,50	0,10	10,10	100
	Обед					
	Горошек зеленый	39,07	1,46	1,90	2,97	50
	Суп картофельный	104,36	1,60	4,19	13,22	200
	Печень (безмолочное меню)	176,00	16,4	12,5	0,00	70
	Картофель отварной	143,52	2,83	2,70	24,72	150
	Компот из чернослива	75,41	0,19	0,00	18,08	200
	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	657,89	26,66	21,96	85,75	785
	Полдник					
	Макаронные изделия отварные	233,89	5,88	3,48	40,92	150
	Чай с сахаром	38,18	0,00	0,00	9,08	200
	Печенье	183,20	4,16	2,08	30,72	40
	Хлеб пшеничный	23,27	0,76	0,09	5,01	10
	Итого	478,55	10,80	5,65	85,73	400
	Всего	1 554,63	45,54	38,56	244,63	1 731

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Понедельник

11 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
2021/ 8/4	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	135,54	2,82	2,98	22,29	150
	Батон с маслом	132,35	3,10	5,32	21,36	45
	Чай с сахаром	38,17	0,00	0,00	9,08	200
	Итого	306,06	5,92	8,30	52,73	395
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	46,33	0,50	0,10	10,10	100
	Итого	46,33	0,50	0,10	10,10	100
	Обед					
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст маслом	80,18	1,43	3,69	8,57	60
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	66,57	2,03	1,45	10,03	200
	Бигус с мясом курицы	223,87	21,65	8,11	13,96	230
	Компот из сухофруктов	75,10	0,48	0,02	17,08	200
	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	565,20	29,77	13,95	76,39	805
	Полдник					
7.1/9/1	Мясо кур отварное (порц,без кости)	270,26	18,91	17,87	0,93	80
7.1/3	Картофель отварной	143,47	2,83	2,70	24,72	150
	Чай с сахаром	38,17	0,00	0,00	9,08	200
	Хлеб пшеничный	23,26	0,76	0,09	5,01	10
	Итого					
	Всего	1 392,78	58,70	43,03	178,97	1 740

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Вторник

12 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	174,6	4,3	4,7	29,1	200
	Повидло	50,69	0,08	0,00	13,30	20
	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99	40
	Кофейный напиток	57,18	0,17	0,00	12,58	200
	Итого	358,55	6,86	4,79	70,97	460
	Второй завтрак					
	Апельсин	28,28	0,63	0,14	7,21	100
	Итого	28,28	0,63	0,14	7,21	100
	Обед					
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит, маслом	85,32	1,13	7,60	3,45	50
	Свекольник с мясом со сметаной	141,85	6,02	6,18	13,91	200
	Биточки (котлеты) рыбные	134,89	13,73	4,75	6,18	80
	Картофель отварной	143,45	2,83	2,70	24,72	150
	Компот из изюма	76,00	0,16	0,00	18,37	200
	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	700,96	28,05	21,91	93,40	795
	Полдник					
	Омлет безмолочный запеченный или паровой	194,70	11,87	13,83	0,70	150
	Чай с лимоном	55,01	0,04	0,00	12,93	200
	Пряник	140,78	1,92	1,12	31,08	40
	Хлеб пшеничный	34,84	1,14	0,13	7,51	15
	Итого	425,34	14,98	15,09	52,23	405
	Всего	1 513,13	50,52	41,93	223,81	1 760

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Среда

13 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	135,54	2,82	2,98	22,29	150
	Повидло	50,69	0,08	0,00	13,30	20
	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99	40
	Чай с сахаром	38,17	0,00	0,00	9,08	200
	Итого	294,90	5,21	3,88	60,66	410
	Второй завтрак					
	Яблоко	43,83	0,38	0,38	11,42	120
	Итого	43,83	0,38	0,38	11,42	120
	Обед					
	Кукуруза консервированная	44,46	1,05	0,19	8,36	45
	Суп картофельный	104,33	1,60	4,19	13,22	200
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	189,87	11,36	11,44	5,50	80
	Рагу из овощей	113,34	2,80	4,02	14,92	150
	Компот из яблок	56,00	0,06	0,06	13,31	180
	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	627,49	21,05	20,59	82,06	770
	Полдник					
	Макаронные изделия отварные	233,82	5,88	3,48	40,92	150
	Чай с сахаром	38,17	0,00	0,00	9,08	200
	Хлеб пшеничный	23,26	0,76	0,09	5,01	10
	Итого	295,25	6,64	3,57	55,01	360
	Всего	1 261,47	33,28	28,42	209,15	1 660

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Четверг

14 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	159,00	4,45	5,94	21,95	200
	Батон с маслом	132,05	3,10	5,32	21,36	45
	Кофейный напиток	57,18	0,17	0,00	12,58	200
	Итого	348,20	7,72	11,26	55,89	445
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	46,22	0,50	0,10	10,10	100
	Итого					
	Обед					
	Горошек зеленый	31,15	1,17	1,52	2,38	40
	Суп картофельный с рыбой	145,35	7,23	4,09	14,61	200
	Гуляш из отварного мяса	119,21	11,49	10,05	4,51	80
	Каша гречневая рассыпчатая	188,84	4,71	6,32	28,98	150
	Компот из сухофруктов	74,93	0,48	0,02	17,08	200
	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	692,80	29,70	22,71	97,23	790
	Полдник					
	Рагу из овощей	133,76	2,82	4,53	19,57	180
	Чай с сахаром	38,08	0,00	0,00	9,08	200
	Ватрушка с повидлом	258,12	4,72	6,07	41,00	80
	Итого	429,98	7,54	10,61	69,66	460
	Всего	1 517,22	45,47	44,69	232,89	1 795

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 147

_____ / М.С.Сушенцева

Меню безмолочное для детей 3-7 лет

Пятница

15 день

№ ТК	Блюдо	Энергетическая Ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	135,54	2,82	2,98	22,29	150
	Повидло	50,69	0,08	0,00	13,30	20
	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99	40
	Чай с сахаром	38,09	0,00	0,00	9,08	200
	Итого	294,82	5,21	3,07	60,66	410
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый	46,23	0,50	0,10	10,10	100
	Итого	46,23	0,50	0,10	10,10	100
	Обед					
	Салат из помидоров	42,26	0,74	3,12	3,27	60
	Суп гороховый	116,49	3,90	3,47	15,68	200
	Запеканка картофельная, фаршированная мясом говядины	345,66	15,46	14,47	31,32	200
	Компот из кураги	76,85	0,48	0,00	18,71	200
	Хлеб ржаной	72,76	2,64	0,48	16,72	40
	Хлеб пшеничный	46,43	1,52	0,18	10,02	20
	Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	5,0
	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00	0,00	0,00	0,00	50,0
	Итого	700,50	24,76	21,74	95,74	775
	Полдник					
	Омлет безмолочный запеченный или паровой	194,70	11,87	13,83	0,70	150
	Чай с сахаром	38,09	0,00	0,00	9,08	200
	Печенье	138,11	3,12	1,56	23,04	30
	Хлеб пшеничный	34,84	1,14	0,13	7,51	15
	Итого	394,22	15,76	15,49	37,83	390
	Всего	1 435,77	46,23	40,40	204,33	1 675