

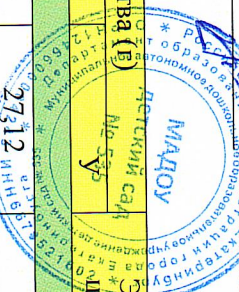
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 535
620092, г. Екатеринбург, ул. Новгородцевой 7 а
<http://535.tvoysadik.ru/> электронная почта: madou535@mail.ru

Примерное безмолочное десятидневное меню (дети с 1 года до 3 лет)

Утверждено:
 Заведующий МАНПУ летский сад № 535
 Н.В. Гантимурова

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)
Меню 1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	
Завтрак					
Каша перловая безмолочная с рас маслом	7.142/1	150	3,57	5,43	181,02
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	28,42
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	70,5
Джем	2021/1/7.	20	0,08	0,0	53,0
Итого:		350	5,96	6,33	332,94
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0,0	67,50
Итого:		150	0,35	0,0	67,50
Обед					
Салат из отварного картофеля и зеленого горошка	7.32/1/7	40	0,95	3,63	65,05
Суп рыбный с крупой	7.423/2	150	6,30	2,12	101,54
Биточки из мяса говядины	7.14/8/2	60	11,36	11,44	188,44
Каша гречневая рассыпчатая	7.н076/2	120	3,67	3,62	22,59
Компот из сухофруктов	7.6/10/2,	150	0,36	0,01	10,54
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	72,40
Итого:		560	25,31	21,35	607,06
Уплотненный полдник					
Каша гречневая безмолочная с рас маслом	2021/2/4/1	150	4,06	5,54	178,12
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	28,42
Пряник/печенье	7.209-2	30	1,44	0,84	105,00
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	92,40
Итого:		370	8,54	6,74	403,94
Всего:		1 420	40,31	34,52	1 389,94



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 2 день

Утверждено:
 Заведующий МАДОУ Детский сад № 535
 Н.В. Гандишурова



Наименование Блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	
Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с рас маслом	2021/8/4/3	150	3,72	6,36	25,16
Кофейный напиток	7.084-1	150	0,13	0,0	9,45
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	13,9
Итого:		350	6,24	7,26	63,5
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0,0	16,35
Итого:		150	0,35	0,0	15,35
Обед					
Салат из морской капусты, моркови с яйцом и рас маслом	7.19/1/2	40	0,99	5,16	2,76
Свекольник без сметаны	7.5/2/3	150	1,31	3,42	10,52
Биточки из мяса говядины	7.5/3/8	60	8,52	8,58	4,12
Капуста тушеная	2021/1/3	120	2,79	2,86	13,91
Компот из кураги и изюма	7.4/10/2	150	0,23	0,0	11,48
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72
Итого:		560	16,05	20,55	57,33
Уплотненный полдник					
Йогурт отварное	2021/1/+6	40	4,05	4,52	0,27
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,81
Хлеб пшеничный	7.062/1	40	3,16	0,37	20,87
Шанежка с картошкой	7.148/3-1	50	3,99	11,52	25,98
Итого:		280	15,51	7,92	78,2
Всего:		1 340	38,15	35,73	214,38
					1 319,11

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 3 день

Утверждено: 
Заведующий МАДОУ детский сад № 535
Н.В. Гантимурова



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж		
Завтрак						
Каша рисовая безмолочная с рас маслом	2021/15/4	150	2,82	4,65	22,59	138,24
Чай	7.10/10	150	0,0	0,0	6,81	28,50
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99	70,5
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	13,9	53,0
Итого:		350	5,21	5,55	59,29	290,24
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0,0	16,35	67,50
Итого:		150	0,35	0,0	16,35	67,5
Обед						
Огурец свежий	2021/21/	30	0,30	0,03	1,45	5,36
Суп овощной	7.043с-4	150	5,29	5,23	4,59	78,56
Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	7.36/8/2	180	13,92	13,03	28,20	309,55
Кисель	7.248	150	0,0	0,0	12,73	55,27
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40
Итого:		550	18,73	21,64	57,84	464,55
Уплотненный полдник						
Картофель отварной	7.1/3/3	100	1,90	4,76	16,62	102,24
Огурец свежий	2021/21/	30	0,30	0,03	1,45	5,36
Чай	7.10/10	150	0,0	0,0	6,81	28,42
Хлеб пшеничный	7.062/1	40	3,16	0,37	20,87	96,25
Итого:		320	5,36	4,16	45,75	232,27
Всего:		1 340	30,65	31,35	179,23	1 054,56

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 4 день

Утверждено:
Заведующий МАДОУ детский сад № 535
Н.В. Гантимова



Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с рас маслом	2021/16/4	150	3,32	4,68	28,86
Кофейный напиток	7.084-1	150	0,13	0,0	9,45
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	13,9
Итого:		350	5,84	5,58	68,2
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0,0	16,35
Итого:		150	0,35	0,0	16,35
Обед					
Помидор порционный	7.098	30	0,38	0,07	1,77
Суп-лапша на курином бульоне	7.20/2	150	1,31	2,3	9,12
Рис припущенный с овощами	7.179/2	120	2,86	3,1	22,43
Мясо курицы отварное	2021/1/9,	70	16,89	15,96	0,83
Компот из черносливя и изюма	7.5/10/2	150	0,24	0,0	15,51
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72
Итого:		560	23,93	21,43	64,07
Упомянутый полдник					
Рыба отварная	7.1/7/3	50	12,02	4,75	0,0
Картофель отварной	7.1/3/3	100	1,90	3,17	16,62
Чай с лимоном	7.11/10/2	150	0,0	0,0	6,81
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04
Итого:		340	16,96	8,28	43,47
Всего:		1 400	46,15	33,01	1 291,24

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша безмолочная ассорти (рис, греча) с рас маслом	2021/19/4	150	2,18	5,06	20,06	138,8
Чай	7.10/10	150	0,0	0,0	6,81	28,50
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99	70,5
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	13,9	53,0
Итого:		350	4,57	5,96	56,76	290,8
Второй завтрак						
Яблоко	7.346	100	0,35	0,35	10,38	39,60
Итого:		100	0,35	0,35	10,38	39,60
Обед						
Суп-пюре гороховый	7.29/2/3	150	6,23	1,65	17,55	115,21
Гуляш из мяса говядины	7.11/8/2	70	10,29	11,46	3,25	164,41
Макаронны отварные	7.н151-1	130	5,1	3,02	35,46	201,25
Компот из кураги	7.110	150	0,44	0,0	15,38	62,75
Хлеб ржаной	7.003	40	1,66	0,30	10,54	45,64
Итого:		540	23,72	16,43	82,18	589,26
Уплотненный полдник						
Салат из отварного картофеля, свеклы, моркови, сол. огурца с раст. маслом	7.29/1/1	40	0,71	4,48	5,48	69,93
Чай	7.10/10	150	0,0	0,0	6,81	28,50
Печенье затяжное	555	10	0,14	0,52	0,77	45,8
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04	92,40
Итого:		240	3,89	5,36	33,1	236,63
Всего:		1 230	32,59	32,68	182,42	1 370,49

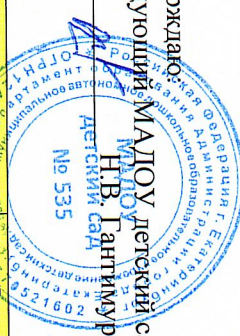


Утверждено
 Заведующий МДЛОУ Детский сад № 535
 Н.В.Гантимурова

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 6 день

Наименование блюда	№ рецептуры		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Ясли	Ясли		Б	Ж	У	
Каша гречневая безмолочная с рас маслом	2021/2/5	150	3,05	4,14	21,53	133,59	
Кофейный напиток	7.084-1	150	0,13	0,0	9,45	42,66	
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99	70,5	
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	13,9	53,0	
Итого:		350	5,57	5,04	60,87	299,75	
Второй завтрак							
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0,0	16,35	67,50	
Итого:		150	0,35	0,0	16,35	67,5	
Обед							
Салат из отварного картофеля, кукуруза с рас маслом	7.27/1/2	40	1,9	6,18	15,85	138,35	
Суп-рассольник дом. с круптой	7.10/2/3	150	1,36	4,47	9,5	79,54	
Тертели из гов. с рисом «Ежкики»	7.104	60	10,18	10,61	4,2	158,47	
Капуста тушеная	2021/1/3	120	2,79	2,86	13,91	82,69	
Компот из сухофруктов	7.6/10/2,	150	0,36	0,02	10,54	46,44	
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40	
Итого:		560	18,42	24,62	64,67	558,33	
Уплотненный полдник							
Пюре картофельное (без молока)	2021/4/3	110	2,61	4,28	19,29	124,65	
Огурец консервир.	7.367-4	20	0,22	0,02	0,68	3,9	
Чай	7.10/10/4	150	0,0	0,0	6,81	28,49	
Хлеб пшеничный	7.062/1	40	3,04	0,36	20,04	92,40	
Итого:		320	5,87	4,66	46,82	249,44	
Всего:		1 360	30,86	34,52	192,56	1 199,52	

Утверждаю: _____
 Заведующий МАДОУ детский сад № 535
 Н.В. Гантимурова


10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 7 день

Утверждено: 
 Заведующий МАДОУ Детский сад № 535
 МА.Н.В. Гантимурова



Наименование блюда	№ рецептуры		Выход блюда		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	Ясли	Ясли	Ясли	Ясли	Б	Ж		
ЗАВТРАК								
Каша пшениная безмолочная с рас маслом	2021/11/4	150	4,24	4,17	20,86		149,49	
Чай	7.10/10	150	0,0	0,0	6,81		28,50	
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99		70,5	
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	13,9		53,0	
Итого:		350	6,63	5,07	57,56		301,49	
Второй завтрак								
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0,0	16,35		67,50	
Итого:		150	0,35	0,0	16,35		67,50	
Обед								
Огурец свежий	2021/21/	30	0,24	0,03	1,14		4,2	
Щи из св. капусты	2021/6/3	150	2,02	2,41	5,55		38,67	
Рулет из мяса гов. с яйцом	7.29/8/2	60	8,5	13,34	3,02		154,50	
Каша гречневая рассыпчатая	7.076	120	4,1	7,49	25,12		162,88	
Компот из изюма и чернослива	7.5/10/2	150	0,24	0,0	15,51		63,75	
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72		72,40	
Итого:		520	17,74	23,75	67,06		496,4	
Уплотненный полдник								
Омлет безмолочный паровой или запечённый	2021/2/6-1	150	11,88	13,83	0,7		194,7	
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,81		28,51	
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04		92,40	
Итого:		290	14,92	14,19	27,55		315,61	
Всего:		1 320	39,64	43,01	168,52		1 181	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с1 до 3 лет)

Меню 8 день

Утверждено: 
 Заведующий МАДОУ детский сад № 535
 Н.В. Антимурова

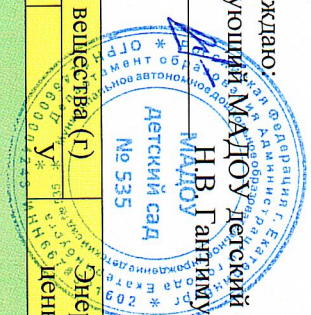


Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	
ЗАВТРАК					
Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с рас маслом	2021/19/4	150	1,64	4,8	15,05
Кофейный напиток	7.084-1	150	0,13	0,0	9,45
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	13,9
Итого:		350	4,16	5,7	54,39
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	7.15/10	150	0,35	0	16,35
Итого:		150	0,35	0,0	16,35
Обед					
Помидор	7.098	30	1,3	0,23	5,9
Борщ (без молочный)	2021/2-22	150	1,07	4,75	6,69
Жаркое по домашнему	7.н070/1	180	17,57	18,70	16,22
Компот из сухофруктов	7.6/10/2,	150	0,36	0,02	10,54
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72
Итого:		550	22,94	24,18	56,07
Уплотненный полдник					
Макаронны отварные без масла	8.43/3	150	5,01	4,21	34,78
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,81
Хлеб пшеничный	7.062/1	40	3,04	0,36	20,04
Итого:		340	8,05	4,57	30,06
Всего:		1 390	35,5	34,45	1 108,72

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 9 день

Утверждено:
Заведующий МАДОУ Детский сад № 535
Н.В. Гантимурова



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж		
ЗАВТРАК						
Каша безмолочная кукурузная с рас маслом	7.4/4/2	150	1,23	5,76	29,36	197,05
Чай	7.10/10	150	0,0	0,0	6,81	28,50
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99	70,5
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	13,9	53,0
Итого:		350	3,62	6,66	66,06	349,05
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0,0	16,35	67,50
Итого:		150	0,35	0,0	16,35	67,5
Обед						
Кукуруза консервированная	7.375/3	20	0,47	0,08	3,73	19,60
Суп крестьянский	2021/38/2	150	1,42	1,97	9,27	65,12
Мясо кур отварное	2021/1/9,	70	11,83	19,18	0,58	166,91
Макаронны отварные	7.н151-1	130	5,10	3,02	35,46	201,25
Компот из кураги	7.110	150	0,44	0,0	15,38	62,75
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40
Итого:		560	21,9	24,73	81,14	588,13
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	7.18/3/3	100	2,12	3,17	10,03	81,05
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,8	28,50
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04	92,40
Итого:		290	5,16	3,53	36,87	201,95
Всего:		1 350	31,03	34,92	200,42	1 206,63

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 10 день



Наименование блюда	№ рецептуры		Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад		Б	Ж		
ЗАВТРАК							
Каша ячневая безмолочная с рас маслом	2021/15/4	150	2,82	2,99	22,29		135,54
Кофейный напиток	7.084-1	150	0,13	0,0	9,45		42,66
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99		70,5
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	13,9		53,0
Итого:		350	5,34	3,89	61,63		301,7
Второй завтрак							
Яблоко	7.346	100	0,35	0,35	10,38		39,60
Итого:		100	0,35	0,35	10,38		39,60
Обед							
Салат из отварного картофеля с сол огурцом	7.31/1/1	40	1,48	6,08	11,35		114,93
Суп овощной	7.14/2/6	150	1,75	4,1	7,19		75,24
Печень (безмолочное меню)	2021/9/8/1	70	17,10	15,44	0,0		189,42
Пюре картофельное (без молока)	2021/4/3	110	3,1	3,0	27,18		158,97
Кисель	7.248/1	150	0,0	0,0	12,73		55,27
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72		72,40
Итого:		560	26,18	24,96	70,11		641,93
Уплотненный полдник							
Рыба отварная	7.1/7/3	50	9,24	0,48	0,0		63,44
Яйцо отварное	2021/1/+6	40	4,79	4,05	0,27		62,8
Чай с лимоном	7.11/10	150	0,02	0,0	4,53		19,26
Хлеб пшеничный	7.062/1	40	3,04	0,36	20,04		93,4
Итого:		280	17,09	4,89	24,84		238,9
Всего:		1 290	48,96	34,09	166,96		1 222,13

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 677056507951851352025027247025609366860896677412

Владелец Гантимурова Наталья Валерьевна

Действителен с 09.06.2026 по 09.06.2027