

УТВЕРЖДАЮ



Юрина Н.Ю.
_____ 2021 г.

Специальное циклическое безмолочное меню для детей 3-7 лет
(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов,
всесезонное, четырехразовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ безмолочное для детей 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4,3	4,7	29,1	174,6
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
-	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Итого за 'Завтрак '	460	7,6	5,9	65,0	338,6
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,9	4,4	7,5	74,5
22/2	Суп-лапша на курином бульоне I	200	8,1	9,3	12,6	165,3
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	15,9	13,3	0,2	184,2
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
20/10-	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	200	1,0	0,1	29,2	112,2
	Итого за 'Обед '	720	32,9	30,2	84,7	720,8
	Уплотненный полдник					
6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,3	5,2	11,9	229,0
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
	Кондитерские изделия (зефир)	30	0,2	0,0	22,1	85,8
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,9	48,7
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Уплотненный полдник '	560	6,7	10,4	86,0	452,0
	Итого за день	1890	48,0	46,7	251,5	1576,0
	2 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,1
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10	Чай (вариант 3)	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	Итого за 'Завтрак '	480	12,3	11,3	52,7	357,4
	10:00					

-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за '10:00 '	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
1/8	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,1	42,6
№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1/7	Рыба отварная	80	17,4	4,6	0,0	111,3
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
	Итого за 'Обед '	760	29,7	19,4	67,7	548,8
	Уплотненный полдник					
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	70	16,4	12,5	0,0	176,0
4/3	Картофельное пюре (без молока)	130	2,2	3,5	18,5	113,7
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,0	4,9	9,3	86,6
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за 'Уплотненный полдник '	460	23	21	66,1	546
	Итого за день	1820	65,5	52,7	200,5	1511,0
	3 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	4,9	6,2	29,8	187,3
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
18/10	Напиток из цикория	200	0,0	0,0	10,1	38,5
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	440	7,0	13,6	54,1	359,1
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	3,6	5,4	53,9
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	1,2	2,3	9,9	63,6
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,1	10,4	12,2	188,1
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
3/10	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0

	Итого за 'Обед '	725	18,4	21,6	74,0	550,7
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7
1/7	Рыба отварная	75	16,3	4,3	0,0	104,4
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	38,3	196,7
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Уплотненный полдник '	650	24,1	16,5	81,6	566,4
	Итого за день	1965	50,3	51,9	225,2	1541,1
№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	4 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,5	62,8
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
	Итого за 'Завтрак '	455	13,8	8,4	62,6	381,1
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за '10:00 '	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,8	59,0
6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	200	1,4	1,9	7,3	49,1
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176,9
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	25,2	87,7
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
	Итого за 'Обед '	750	21,9	21,9	92,3	634,8
	Уплотненный полдник					
53/1	Сельдь с маслом растительным	60	8,0	15,8	0,0	173,7
64/3	Запеканка капустная	150	5,2	6,5	25,4	173,8
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	10,1	39,6
-	Фрукт (банан)	150	2,3	0,8	34,1	143,3
	Итого за 'Уплотненный полдник '	590	17,2	27,7	79,9	618,2
	Итого за день	1915	53,4	58,5	248,7	1692,5

	5 день					
	Завтрак					
19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит	200	2,3	4,9	21,8	137,6
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	460	5,6	6,1	57,7	301,6
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	3,6	1,9	40,5
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	90,2
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	80	11,3	4,2	5,6	103,2
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88,2
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
№ ТК	Наименование блюда	Выход. г	Белки. г	Жиры. г	Углеводы. г	ЭЦ ккал
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,0	4,9	9,3	86,6
	Итого за 'Обед '	770	22,7	20,2	96,5	636,6
	Уплотненный полдник					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,8	3,6	4,8	51,7
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	200	10,0	12,3	43,6	320,6
27/10	Чай вариант3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за 'Уплотненный полдник '	650	14,0	16,8	90,5	555,5
	Итого за день	2030	43,1	43,2	260,1	1558,5
	6 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
18/10	Напиток из цикория	200	0,0	0,0	10,1	38,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	Итого за 'Завтрак '	450	7,2	13,9	55,8	372,6
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9

	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	3,7	7,9	68,6
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	8,1	9,3	12,6	165,3
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,4	8,7	6,5	146,1
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	150	1,9	8,9	19,2	156,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,1	11,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
20-1/10	Кисель из шиповника	200	0,2	0,1	19,1	74,2
	Итого за 'Обед '	730	25,0	31,2	87,3	713,8
	Уплотненный полдник					
1/8	Мясо говядины отварное	75	20,2	14,4	0,7	212,8
16/3	Морковь тушенная	75	1,1	2,5	7,9	54,8
1/3	Картофель отварной	75	1,5	1,7	11,9	67,7
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Кондитерские изделия (зефир)	30	0,2	0,0	22,1	85,8
	Итого за 'Уплотненный полдник '	500	25,6	23,4	60,4	544,7
	Итого за день	1830	58,6	68,6	218,9	1696,0
№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	7 день					
	Завтрак					
2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	13,5	14,7	0,8	189,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,1
27/10	Чай вариант 3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
	Итого за 'Завтрак '	400	16,7	24,0	29,1	396,5
	10:00					
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за '10:00 '	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,7	10,7	14,2	170,0

9/7	Запеканка из рыбы с морковью	80	11,3	4,2	5,6	103,2
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	3,5	18,4	114,0
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,1	22,9	88,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	740	23,1	22,5	86,0	625,0
	Уплотненный полдник					
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	2,8	20,6	115,2
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
12/12	Булочка Ягодка	75	6,4	7,6	45,7	274,1
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Уплотненный полдник '	650	12,0	10,9	102,3	543,3
	Итого за день	1940	52,4	58,0	234,7	1637,8
	8 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
	Масло подсолнечное	10	0,0	8,8	0,0	79,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	440	8,5	12,6	69,6	423,2
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	230	18,1	18,0	25,2	332,5
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,4	0,2	17,7	68,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	740	26,7	23,1	86,6	647,2
№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Уплотненный полдник					
11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растит	200	4,3	5,6	29,1	182,5
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай вариант3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
	Вафли	40	2,1	9,9	18,7	173,2
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за 'Уплотненный полдник '	620	8,7	20,7	82,5	543,3
	Итого за день	1950	44,7	56,6	254,1	1678,6

	9 день								
	Завтрак								
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит	200	3.8	4.0	30.2				167.2
	Батон	40	3.1	1.2	21.3				107.8
27/10	Чай вариант 3	200	0.1	0.0	6.9				26.7
1/6	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3				62.8
	Итого за 'Завтрак '	480	12,0	9,8	58,7				364,5
	10:00								
-	Бананы	200	3.0	1.0	45.4				191.0
	Итого за '10:00 '	200	3,0	1,0	45,4				191,0
	Обед								
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,9	3,7	6,3				60,0
35/2	Уха с крупой перловой	200	7,9	3,9	13,1				117,7
58/8-1	Запеканка капустная с мясом, говядины (безмолочное)	200	20,3	18,4	15,3				302,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2				87,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1				67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3				38,7
	Итого за 'Обед '	710	33,4	26,4	80,3				673,9
	Уплотненный полдник								
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	11,6	9,4	6,6				157,8
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9				135,5
	Масло подсолнечное	7	0,0	6,2	0,0				55,4
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0				19,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3				38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4				44,8
	Итого за 'Уплотненный полдник '	477	17,2	19,3	53,2				451,4
	Итого за день	1867	65,6	56,5	237,5				1680,7
	10 день								
	Завтрак								
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	4,9	6,2	29,8				187,3
27/10	Чай вариант 3	200	0,1	0,0	6,9				26,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1				66,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8				89,6
№ ТК	Наименование блюда Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,				
		г	г	г	г	ды,	г	ккал	
	Итого за 'Завтрак '	450	7,7	13,7	55,6	369,6			
	10:00								
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9			

	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9			
	Обед								
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом			60	0,8	3,6	12,8	81,6	
	2/2 Борщ (безмолочное меню)					200	1,4	3,7	8,7 70,0
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные			25	3,6	2,9	2,1	49,3	
	1/7 Рыба отварная					80	17,4	4,6	0,0 111,3
	4/3 Картофельное пюре (без молока)					150	2,6	4,1	21,3 131,2
3/10	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0			
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2			
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7			
	Итого за 'Обед '	765	29,4	19,7	87,2	629,3			
	Уплотненный полдник								
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7			
46/3	Макаронные изделия отварные			150	5,3	3,0	34,1	183,9	
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	70	16,4	12,5	0,0	176,0			
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6			
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3			
	Кондитерские изделия (вафли)			20	1,0	4,9	9,3	86,6	
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2			
	Итого за 'Уплотненный полдник '	530	25,5	28,6	65,5	618,5			
	Итого за день 1895	61,0	60,4	223,8	1682				
	Среднее значение за период					54,5	55,4	236	1625