

УТВЕРЖДАЮ



*Юрина Н.Ю.*

*01» 12/2021 г.*

Специальное циклическое безмолочное меню для детей 3-7 лет

(пробывание 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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>460</b>	<b>7,6</b>	<b>5,9</b>	<b>65,0</b>	<b>338,6</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>720</b>	<b>32,9</b>	<b>30,2</b>	<b>84,7</b>	<b>720,8</b>
	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
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>560</b>	<b>6,7</b>	<b>10,4</b>	<b>86,0</b>	<b>452,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1890</b>	<b>48,0</b>	<b>46,7</b>	<b>251,5</b>	<b>1576,0</b>
	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>480</b>	<b>12,3</b>	<b>11,3</b>	<b>52,7</b>	<b>357,4</b>
	10:00					

-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>13,9</b>	<b>58,4</b>
	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>760</b>	<b>29,7</b>	<b>19,4</b>	<b>67,7</b>	<b>548,8</b>
	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
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>460</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>66,1</b>	<b>546</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>65,5</b>	<b>52,7</b>	<b>200,5</b>	<b>1511,0</b>
	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>440</b>	<b>7,0</b>	<b>13,6</b>	<b>54,1</b>	<b>359,1</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	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

	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>725</b>	<b>18,4</b>	<b>21,6</b>	<b>74,0</b>	<b>550,7</b>
	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
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>650</b>	<b>24,1</b>	<b>16,5</b>	<b>81,6</b>	<b>566,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1965</b>	<b>50,3</b>	<b>51,9</b>	<b>225,2</b>	<b>1541,1</b>
№ 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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>455</b>	<b>13,8</b>	<b>8,4</b>	<b>62,6</b>	<b>381,1</b>
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>13,9</b>	<b>58,4</b>
	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	87,1
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>750</b>	<b>21,9</b>	<b>21,9</b>	<b>92,3</b>	<b>634,8</b>
	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
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>590</b>	<b>17,2</b>	<b>27,7</b>	<b>79,9</b>	<b>618,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1915</b>	<b>53,4</b>	<b>58,5</b>	<b>248,7</b>	<b>1692,5</b>



	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>460</b>	<b>5,6</b>	<b>6,1</b>	<b>57,7</b>	<b>301,6</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>770</b>	<b>22,7</b>	<b>20,2</b>	<b>96,5</b>	<b>636,6</b>
	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
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>650</b>	<b>14,0</b>	<b>16,8</b>	<b>90,5</b>	<b>555,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2030</b>	<b>43,1</b>	<b>43,2</b>	<b>260,1</b>	<b>1558,5</b>
	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>450</b>	<b>7,2</b>	<b>13,9</b>	<b>55,8</b>	<b>372,6</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9

	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>730</b>	<b>25,0</b>	<b>31,2</b>	<b>87,3</b>	<b>713,8</b>
	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
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>500</b>	<b>25,6</b>	<b>23,4</b>	<b>60,4</b>	<b>544,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>58,6</b>	<b>68,6</b>	<b>218,9</b>	<b>1696,0</b>
№ 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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>400</b>	<b>16,7</b>	<b>24,0</b>	<b>29,1</b>	<b>396,5</b>
	10:00					
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>17,4</b>	<b>73,0</b>
	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>740</b>	<b>23,1</b>	<b>22,5</b>	<b>86,0</b>	<b>625,0</b>
	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
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>650</b>	<b>12,0</b>	<b>10,9</b>	<b>102,3</b>	<b>543,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1940</b>	<b>52,4</b>	<b>58,0</b>	<b>234,7</b>	<b>1637,8</b>
	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>440</b>	<b>8,5</b>	<b>12,6</b>	<b>69,6</b>	<b>423,2</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	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
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>740</b>	<b>26,7</b>	<b>23,1</b>	<b>86,6</b>	<b>647,2</b>
№ 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
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>620</b>	<b>8,7</b>	<b>20,7</b>	<b>82,5</b>	<b>543,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1950</b>	<b>44,7</b>	<b>56,6</b>	<b>254,1</b>	<b>1678,6</b>





	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>			
	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			
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>765</b>	<b>29,4</b>	<b>19,7</b>	<b>87,2</b>	<b>629,3</b>			
	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			
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>530</b>	<b>25,5</b>	<b>28,6</b>	<b>65,5</b>	<b>618,5</b>			
	<b>Итого за день 1895</b>	<b>61,0</b>	<b>60,4</b>	<b>223,8</b>	<b>1682</b>				
	Среднее значение за период					54,5	55,4	236	1625

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430345

Владелец Юрина Наталья Юрьевна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025