

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 552
620085, г. Екатеринбург, ул. Агрономическая, 64а, тел. 8 (343) 317-76-17



Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 552
А.С. Насибуллина

**Примерное 20-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет
с пищевой аллергией (безмолочная диета)**

Екатеринбург, 2022

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 1 Дети (безмол. меню) от Здо 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	208	4	4	30	150
Батон 40 гр	71	2	1	16	40
Чай с лимоном 200г.	41	0	0	9	200
Итого:	319	6	5	56	390
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г.	46	1	0	10	150
Итого:	46	1	0	10	150
Обед					
Борщ (безмолочное меню) 200г	75	1	4	9	200
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60г.	42	1	4	3	60
Рыба отварная 80 г.	152	22	1	0	80
Картофельное пюре (без молока) 150г	141	3	4	22	150
Компот из сухофруктов 200 г	92	1	0	18	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	626	31	13	79	750
Полдник					
Салат из отварного картофеля с зелены горошком и растительным маслом 60г	84	2	4	9	60
Картофель, запеченный с яйцом 200г	385	10	15	45	200
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	496	12	19	60	460
Всего:	1488	50	38	205	1750

Утверждаю : Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 2 Дети (безмол. меню) от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	218	4	5	29	200
Батон 40 гр	71	2	1	16	40
Чай с лимоном 200г.	41	0	0	9	200
Итого:	329	7	6	54	440
Обед					
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом 60г	44	1	4	3	60
Суп картофельный вегетарианский 200г	53	1	2	8	200
Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	227	35	5	6	70
Макаронные изделия отварные 150г	235	5	4	35	150
Компот из кураги и изюма 200г.	73	1	0	16	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	755	46	15	94	740
Полдник					
Мясо кур отварное (порци., без кости) 70 г	105	19	2	0	70
Капуста тушеная 150г.	101	3	3	17	150
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Мука зародышей пшеницы	191	19	4	19	2
Итого:	424	42	9	42	422
Всего:	1507	95	30	191	1602

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 3 Дети (безмол. меню) от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	233	4	6	28	200
Батон 40 гр	71	2	1	16	40
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	330	7	6	50	440
Второй завтрак					
Фрукты 100г	40	1	0	9	100
Итого:	40	1	0	9	100
Обед					
Суп из свежей капусты безмолочное меню 200г.	51	1	2	7	200
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 60г.	55	1	4	6	60
Мясо говядины отварное 75г	166	13	11	1	75
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	213	4	4	30	150
Компот из сухофруктов 200 г	94	1	0	18	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	703	24	21	90	745
Полдник					
Салат из отварного картофеля, морк., свек. с репч. луком, сол.огур.60г	64	1	3	7	60
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Булочка Ягодка 75г	222	6	1	43	75
Итого:	313	7	4	57	335
Всего:	1385	38	32	206	1620

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 4 Дети (безмол. меню) от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	198	4	6	25	200
Хлеб пшеничный 40 гр	71	2	1	16	40
Чай с лимоном 200г.	41	0	0	9	200
Итого:	309	6	7	51	440
Второй завтрак					
Салат яблочный 100г.	46	1	0	10	150
Итого:	46	1	0	10	150
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 60г.	10	0	1	1	60
Суп картофельный вегетарианский 200г	52	1	2	8	200
Печень (безмолочное меню) 70 г	211	21	12	0	70
Салат из овощей 150 г	112	2	4	17	150
Компот из сухофруктов 200 г	94	1	0	18	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	603	29	19	71	740
Полдник					
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом 60г	45	1	4	3	60
Картофель, запеченный с яйцом 200г	385	10	15	45	200
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	457	11	19	54	460
Всего:	1415	46	45	185	1790

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 5 Дети (безмол. меню) от 3 до 7

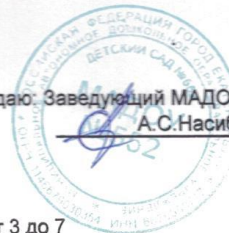
Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Батон 40 гр	71	2	1	16	40
Пшенка рисовая рассыпчатая 150г.	208	4	4	30	150
Сок лимонный 200г.	41	0	0	9	200
Итого:	319	6	5	56	390
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г.	46	1	0	10	150
Итого:	46	1	0	10	150
Обед					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60г.	42	1	4	3	60
Борщ (безмолочное меню) 200г	75	1	4	9	200
Рыба отварная 80 г.	214	29	9	0	80
Картофельное пюре (без молока) 150г	141	3	4	22	150
Компот из сухофруктов 200 г	92	1	0	18	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30г	69	2	0	15	30
Итого:	688	38	21	79	750
Полдник					
Салат из отварного картофеля с зелеными горошком и растительным маслом 60г	73	2	4	6	60
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Булочка Ягодка 75г	221	6	1	43	75
Итого:	320	8	5	56	335
Всего:	1374	53	31	201	1625

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 6 Дети (безмол. меню) от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	224	4	6	28	200
Сметан 40 гр	71	2	1	16	40
Хлеб пшеничный 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	321	7	6	50	440
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г.	46	1	0	10	150
Итого:	46	1	0	10	150
Обед					
Салат из отварного картофеля с зелены горошком и растительным маслом 60г	72	2	4	6	60
Суп-лапша на курином бульоне 1 200г	189	8	10	13	200
Мясо говядины отварное 75г	258	21	17	1	75
Калуста тушеная 150г.	101	3	3	17	150
Компот из сухофруктов 200 г	91	1	0	18	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	835	39	34	82	745
Полдник					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60г.	42	1	4	3	60
Макаронные изделия отварные 150г	232	5	4	35	150
Хлеб пшеничный 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	301	6	7	44	410
Всего:	1503	52	48	186	1745

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина



Меню-раскладка
№ 7 Дети (безмол. меню) от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	224	4	6	28	200
Батон 40 гр	71	2	1	16	40
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	321	7	6	50	440
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г.	46	1	0	10	150
Итого:	46	1	0	10	150
Обед					
Суп крестьянский с крупой безмолочное меню) 200г	89	2	4	11	200
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом 60г	44	1	4	3	60
Туляш из мяса говядины 80г.	245	16	16	4	80
Макаронные изделия отварные 150г	232	5	4	35	150
Компот из кураги и изюма 200г.	72	1	0	16	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	805	28	28	96	750
Полдник					
Мясо кур отварное (порци., без кости) 70 г	49	9	1	0	70
Рагу из овощей 150 г	110	2	4	17	150
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Мука зародышей пшеницы	168	17	4	16	2
Итого:	354	28	8	40	422
Всего:	1526	63	43	196	1762

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина



Меню-раскладка
№ 8 (безмол. меню) от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	214	4	5	29	200
Хлеб пшеничный 40 гр	71	2	1	16	40
Чай с лимоном 200г.	41	0	0	9	200
Итого:	325	7	6	54	440
Обед					
Суп картофельный вегетарианский 200г	52	1	2	8	200
Сельдь 60г.	189	22	11	0	60
Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	261	16	16	7	70
Картофельное пюре (без молока) 150г	142	3	4	22	150
Компот из кураги и изюма 200г.	72	1	0	16	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	839	47	33	80	740
Полдник					
Салат из отварного картофеля с зелены горошком и растительным маслом 60г	72	2	4	6	60
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Булочка Ягодка 75г	229	6	1	43	75
Итого:	327	8	5	56	335
Всего:	1491	61	44	191	1515

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 9 Дети (безмол. меню) от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	224	4	6	28	200
Батон 40 гр	71	2	1	16	40
Най 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	321	7	6	50	440
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г.	46	1	0	10	150
Итого:	46	1	0	10	150
Обед					
Борщ (безмолочное меню) 200г	75	1	4	9	200
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 60г.	55	1	4	6	60
Рыба отварная 80 г.	151	22	1	0	80
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	206	4	4	30	150
Компот из кураги и изюма 200г.	72	1	0	16	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	682	32	14	88	750
Полдник					
Мясо кур отварное (порци., без кости) 70 г	49	9	1	0	70
Капуста тушеная 150г.	101	3	3	17	150
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	177	12	4	23	420
Всего:	1226	52	24	172	1760

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
 А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
 № 10 Дети (безмол. меню) от 3до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	189	4	6	25	200
Батон 40 гр	71	2	1	16	40
Май 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	286	6	7	48	440
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г.	46	1	0	10	150
Итого:	46	1	0	10	150
Обед					
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 60г.	54	1	4	6	60
Суп картофельный вегетарианский 200г	52	1	2	8	200
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	134	3	4	22	150
Печень (безмолочное меню) 70 г	211	21	12	0	70
Компот из сухофруктов 200 г	90	1	0	18	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	665	31	22	81	740
Полдник					
Картофель, запеченный с яйцом 200г	385	10	15	45	200
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Булочка Ягодка 75г	229	6	1	43	75
Итого:	641	16	17	95	475
Всего:	1637	53	47	233	1805

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
 А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
 № 11 Дети (безмол. меню) от Здо 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	221	4	6	28	200
Батон 40 гр	71	2	1	16	40
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	318	7	6	50	440
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г.	46	1	0	10	150
Итого:	46	1	0	10	150
Обед					
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 60г.	54	1	4	6	60
Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	51	1	2	7	200
Мясо говядины отварное 75г	213	17	14	1	75
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	203	4	4	30	150
Компот из сухофруктов 200 г	90	1	0	18	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	734	28	24	90	745
Полдник					
Салат из отварного картофеля, морк., свек. с репч. луком, сол.огур.60г	63	1	3	7	60
Картофель, запеченный с яйцом 200г	385	10	15	45	200
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Мука зародышей пшеницы	149	15	3	15	2
Итого:	624	26	22	73	462
Всего:	1723	61	53	222	1797

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 12 Дети (безмол. меню) от 3до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	221	4	6	28	200
Сметан 40 гр	71	2	1	16	40
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	318	7	6	50	440
Второй завтрак					
Фрукты 100г	45	0	0	11	100
Итого:	45	0	0	11	100
Обед					
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом 60г	44	1	4	3	60
Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	89	2	4	11	200
Сытчики (котлеты) из мяса кур 70г	98	10	3	7	70
Картофельное пюре (без молока) 150г	142	3	4	22	150
Компот из кураги и изюма 200г.	71	1	0	16	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	567	19	15	86	740
Полдник					
Мясо кур отварное (порци., без кости) 70 г	234	17	16	1	70
Рагу из овощей 150 г	111	2	4	17	150
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	371	19	19	24	420
Всего:	1301	45	41	171	1700

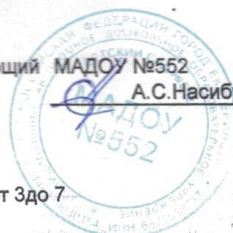
Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина



Меню-раскладка
№ 13 Дети (безмол. меню) от Здо 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	214	4	5	29	200
Батон 40 гр	71	2	1	16	40
Чай с лимоном 200г.	41	0	0	9	200
Итого:	325	7	6	54	440
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 60г.	8	0	0	1	60
Суп картофельный вегетарианский 200г	52	1	2	8	200
Рыба отварная 80 г.	151	22	1	0	80
Картофельное пюре (без молока) 150г	142	3	4	22	150
Компот из кураги и изюма 200г.	72	1	0	16	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	548	30	8	74	750
Полдник					
Салат из отварного картофеля с зелены горошком и растительным маслом 60г	72	2	4	6	60
Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	131	18	3	5	70
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	230	20	7	18	330
Всего:	1103	57	20	146	1520

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина



Меню-раскладка
№ 14 Дети (безмол. меню) от Здо 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Пшеница безмолочная с маслом 200г	228	4	6	28	200
Сметанная 40 гр	71	2	1	16	40
Сок лимонный 200г.	41	0	0	9	200
Итого:	339	7	6	53	440
Обед					
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом 60г	44	1	4	3	60
Суп картофельный вегетарианский 200г	53	1	2	8	200
Курица отварная (порци., без кости) 70г	91	6	6	0	70
Капуста тушеная 150г.	101	3	3	17	150
Сельдь из шиповника 200г	104	0	0	22	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	516	16	15	77	740
Полдник					
Салат из отварного картофеля с зелеными горошком и растительным маслом 60г	65	1	4	5	60
Сметанная 200 г	27	0	0	6	200
Печенье Ягодка 75г	221	6	1	43	75
Итого:	312	7	5	55	335
Итого:	1167	30	26	185	1515

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
№ 15 Дети (безмол. меню) от 3 до 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	228	4	6	28	200
Батон 40 гр	71	2	1	16	40
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	325	7	6	50	440
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г.	46	1	0	10	150
Итого:	46	1	0	10	150
Обед					
Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	89	2	4	11	200
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом 60г	44	1	4	3	60
Туляш из мяса говядины 80г.	163	9	11	4	80
Картофельное пюре (без молока) 150г	141	3	4	22	150
Компот из кураги и изюма 200г.	73	1	0	16	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	633	19	22	84	750
Полдник					
Мясо кур отварное (порци., без кости) 70 г	49	9	1	0	70
Рагу из овощей 150 г	110	2	4	17	150
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	186	11	5	23	420
Всего:	1190	37	33	167	1760

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

 А.С.Насибуллина



Меню-раскладка
 № 16 Дети (безмол. меню) от Здо 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Паша пшеничная безмолочная с маслом маслит 200г	228	4	6	28	200
Хлеб тон 40 гр	71	2	1	16	40
Яблоко 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	325	7	6	50	440
Обед					
Суп крестьянский с крупой безмолочное меню) 200г	89	2	4	11	200
Салат из моркови с растительным маслом 60г.	9	0	0	1	60
Котлетки (котлеты) из мяса кур 70г	90	10	2	6	70
Макаронные изделия отварные 150г	235	5	4	35	150
Компот из кураги и изюма 200г.	73	1	0	16	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	619	21	11	96	740
Ужин					
Картофель, запеченный с яйцом 200г	385	10	15	45	200
Хлеб 200 г	27	0	0	6	200
Печенье Ягодка 75г	221	6	1	43	75
Итого:	633	16	16	95	475
Итого:	1576	43	34	241	1655

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

 А.С.Насибуллина

Меню-раскладка
 № 17 Дети (безмол. меню) от Здо 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г	228	4	6	28	200
Хлеб пшеничный 40 гр	71	2	1	16	40
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	325	7	6	50	440
Второй завтрак					
Сухофрукты 100г	45	0	0	11	100
Итого:	45	0	0	11	100
Обед					
Суп крестьянский с крупой безмолочное меню) 200г	89	2	4	11	200
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом 60г	44	1	4	3	60
Печенье (безмолочное меню) 70 г	211	21	12	0	70
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	208	4	4	30	150
Компот из сухофруктов 200 г	92	1	0	18	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	768	32	25	90	740
Полдник					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60г.	42	1	4	3	60
Макаронные изделия отварные 150г	235	5	4	35	150
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	303	6	7	44	410
Всего:	1441	44	39	194	1690

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина



Меню-раскладка
№ 18 Дети (безмол. меню) от Здо 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	222	4	5	29	200
Батон 40 гр					
Май 200 г	71	2	1	16	40
Итого:	27	0	0	6	200
	319	7	6	51	440
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г.	46	1	0	10	150
Итого:	46	1	0	10	150
Обед					
Щи (безмолочное меню) 200г	75	1	4	9	200
Салат из моркови с растительным маслом 60г.	10	0	1	1	60
Рыба отварная 80 г.	214	29	9	0	80
Картофельное пюре (без молока) 150г	142	3	4	22	150
Кисель из шиповника 200г	106	0	0	22	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	671	38	18	81	750
Ужин					
Мясо говядины, тушенное с овощами 80г	458	25	24	26	230
Салат с лимоном 200г.	41	0	0	9	200
Итого:	499	25	24	35	430
Всего:	1535	70	47	178	1770

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552
А.С.Насибуллина



Меню-раскладка
№ 19 Дети (безмол. меню) от Здо 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	212	4	6	25	200
Батон 40 гр	71	2	1	16	40
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	309	6	7	48	440
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г.	46	1	0	10	150
Итого:	46	1	0	10	150
Обед					
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 60г.	54	1	4	6	60
Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	51	1	2	7	200
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	134	3	4	22	150
Мясо кур отварное (порци., без кости) 70 г	53	10	1	0	70
Компот из сухофруктов 200 г	101	1	0	18	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	516	20	11	80	740
Полдник					
Картофель, запеченный с яйцом 200г	385	10	15	45	200
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Булочка Ягодка 75г	221	6	1	43	75
Итого:	633	16	16	95	475
Всего:	1504	42	35	233	1805

Утверждаю: Заведующий МАДОУ №552

А.С.Насибуллина



Меню-раскладка
№ 20 Дети (безмол. меню) от Здо 7

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Пшеничная каша безмолочная с маслом растит 200 гр	238	4	5	29	200
Молочный батон 40 гр	71	2	1	16	40
Сок лимонный 200г.	41	0	0	9	200
Итого:	349	7	6	54	440
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г.	46	1	0	10	150
Итого:	46	1	0	10	150
Обед					
Щи (безмолочное меню) 200г	75	1	4	9	200
Мясо говядины отварное 75г	194	15	12	1	75
Сельдь 60г	189	22	11	0	60
Картофель отварной 150гр	154	3	4	25	150
Компот из сухофруктов 200 г	101	1	0	18	200
Хлеб ржаной 30г.	54	2	0	13	30
Хлеб пшеничный 30гр	69	2	0	15	30
Итого:	837	47	32	80	745
Полдник					
Салат из отварного картофеля с зелены горошком и растительным маслом 60г	71	2	4	5	60
Мясо кур отварное (порци., без кости) 70 г	53	10	1	0	70
Чай 200 г	27	0	0	6	200
Итого:	150	11	5	12	330
Всего:	1382	66	43	156	1665