



Утверждено:
Заведующий МБДОУ - д/с №29
Л.В. Давыдова
Приказный сад
От «01 мая» 2023 г.

***Примерное
Перспективное безмолочное
меню на 10 дней
В МБДОУ – детский сад № 29
Ленинского района***

Г. Екатеринбург

Утверждаю

Меню-раскладка
 .ДОУ 29, Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Второй завтрак				
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
Завтрак				
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150	222,63750	0,00406	0,00552	0,02871
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Итого:	403,30750	0,00717	0,01085	0,06188
Обед				
Салат из белокачанной капусты с помидорами 60гр	43,07250	0,00100	0,00309	0,00387
Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	101,81000	0,00204	0,00374	0,01409
Азу	327,27500	0,01648	0,01587	0,02329
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Итого:	667,21750	0,02417	0,02335	0,08670
Полдник				
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Ватрушка с повидлом 80 гр	251,31750	0,00429	0,00572	0,04098
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Итого:	346,78750	0,00581	0,00590	0,06281
Всего:	1418,94775	37,64500	40,19250	221,49250

Утверждаю

Меню-раскладка
ДОУ 29, Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Второй завтрак				
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
Завтрак				
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200	222,04000	0,00432	0,00468	0,02886
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,08000	0,00545	0,00774	0,02136
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Итого:	434,39000	0,00977	0,01242	0,06203
Обед				
Салат из белокачанной капусты с огурцами.	41,28000	0,00094	0,00306	0,00362
Свекольник	109,06667	0,00216	0,00313	0,01799
Запеканка картофельная, фаршированная отварным	461,88667	0,01908	0,01810	0,03727
Напиток из клюквы.	62,05000	0,00009	0,00000	0,01463
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
Итого:	792,88333	0,02643	0,02496	0,10024
Полдник				
Снежок 170 г	165,58500	0,00442	0,00544	0,01852
Рагу из овощей 150 г	145,42500	0,00337	0,00370	0,02400
Печенье 30 гр	137,40000	0,00312	0,00156	0,02304
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Итого:	494,61000	0,01243	0,01087	0,07558
Всего:	1668,77200	49,12833	48,34333	247,94667

Утверждаю

Меню-раскладка
ДОУ 29, Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Второй завтрак				
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
Завтрак				
Яйцо отварное - 40 гр.	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Итого:	243,47000	0,00790	0,00938	0,03344
Обед				
Салат из белокочанной капусты с помидорами 60гр	43,01500	0,00100	0,00308	0,00387
Суп картофельный вегетарианский 200г	74,93000	0,00142	0,00181	0,01199
Печень (безмолочное меню) 70 гр	212,39000	0,02062	0,01210	0,00000
Картофель отварной 140 гр	228,03500	0,00266	0,00419	0,02329
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01709
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
Итого:	733,43000	0,02969	0,02175	0,07879
Полдник				
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	264,71000	0,00372	0,00393	0,03017
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Итого:	360,18000	0,00524	0,00411	0,05200
Всего:	1214,80050	43,32000	35,32500	174,32000

Утверждаю

Меню-раскладка
 ДОУ 29, Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Второй завтрак				
Банан 100 гр	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526
Итого:	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526
Завтрак				
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,08000	0,00545	0,00774	0,02136
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	273,01500	0,00370	0,00450	0,03015
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Итого:	485,36500	0,00915	0,01223	0,06331
Обед				
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60 гр.	61,78000	0,00045	0,00605	0,00212
Суп картофельный вегетарианский 200г	74,93000	0,00142	0,00181	0,01199
Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	147,95000	0,01867	0,00373	0,00669
Макаронные изделия отварные 150г	307,25000	0,00499	0,00379	0,03476
Кисель Валетек	1,60000	0,00002	0,00000	0,00036
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
Итого:	694,01000	0,02904	0,01592	0,07847
Полдник				
Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	46,66500	0,00078	0,00246	0,00678
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Итого:	142,13500	0,00230	0,00264	0,02861
Всего:	1187,97000	41,53000	30,85500	185,64000

Утверждаю

Меню-раскладка
 ДОУ 29, Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Второй завтрак				
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01039
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01039
Завтрак				
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	169,91000	0,00372	0,00636	0,02516
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Итого:	350,58000	0,00683	0,01169	0,05833
Обед				
Салат из свежих помидор с растительным маслом 60 гр.	66,59000	0,00061	0,00611	0,00275
Суп-лапша с мясом кури со сметаной .	156,80500	0,00659	0,00798	0,01140
Рыба отварная 80 г.	192,06000	0,02627	0,00766	0,00022
Картофель отварной 150гр	231,12000	0,00475	0,00361	0,04141
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01709
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
Итого:	821,63500	0,04219	0,02592	0,09542
Полдник				
Рагу из овощей 150г	118,40000	0,00249	0,00381	0,01786
Чай без сахара 200г	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
Вафли 30 гр	105,00000	0,00096	0,00084	0,02427
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Итого:	269,60000	0,00497	0,00483	0,05215
Всего:	1479,09450	54,33500	42,78000	216,27000

Утверждаю

Меню-раскладка
 ДОУ 29, Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Второй завтрак				
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
Завтрак				
Яйцо отварное 40 гр	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Итого:	243,47000	0,00790	0,00938	0,03344
Обед				
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом 60 гр.	63,00000	0,00079	0,00404	0,00698
Суп картофельный вегетарианский 200г	74,93000	0,00142	0,00181	0,01199
Плов из мяса говядины 200 гр.	358,18000	0,01496	0,01717	0,03022
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01709
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
Итого:	671,17000	0,02115	0,02358	0,08883
Полдник				
Запеканка картофельная с овощами	174,25000	0,00333	0,00552	0,02561
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Итого:	269,72000	0,00485	0,00570	0,04744
Всего:	1228,76650	34,39000	38,75000	179,80000

Утверждаю

Меню-раскладка
 ДОУ 29, Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Второй завтрак				
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
Завтрак				
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	298,96500	0,00433	0,00556	0,02784
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Итого:	479,63500	0,00743	0,01088	0,06101
Обед				
Салат из помидоров и огурцов с зеленью	28,28000	0,00055	0,00209	0,00241
Суп гороховый	122,90500	0,00407	0,00351	0,01710
Рагу из мяса кур 230 гр	742,00500	0,09133	0,01264	0,05455
Напиток из шиповника	75,16000	0,00032	0,00000	0,01818
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
Итого:	1068,85000	0,09977	0,01877	0,11479
Полдник				
Капуста тушеная.	108,81000	0,00294	0,00484	0,01392
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Печенье 30 гр	137,40000	0,00312	0,00156	0,02304
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Итого:	341,68000	0,00758	0,00658	0,05879
Всего:	1836,75350	115,27500	36,32000	244,67500

Утверждаю

Меню-раскладка
ДОУ 29, Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Второй завтрак				
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
Завтрак				
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и оту	254,86500	0,00372	0,00636	0,02516
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Итого:	435,53500	0,00683	0,01169	0,05833
Обед				
Салат из свежих помидор с растительным маслом 60	66,59000	0,00061	0,00611	0,00275
Суп картофельный вегетарианский 200г	74,93000	0,00142	0,00181	0,01199
Кнели рыбные паровые 80 гр.	277,38000	0,01260	0,00844	0,00372
Картофель отварной 150гр	231,12000	0,00475	0,00361	0,04141
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
Итого:	826,98000	0,02336	0,02051	0,10113
Полдник				
Макаронные изделия отварные 130 гр	174,46000	0,00434	0,00279	0,03015
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Итого:	269,93000	0,00586	0,00297	0,05198
Всего:	1367,86350	36,53500	35,26000	221,53000

Утверждаю

Меню-раскладка
ДОУ 29, Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Второй завтрак				
Банан 100 гр	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526
Итого:	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526
Завтрак				
Яйцо отварное - 40 гр.	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Итого:	243,47000	0,00790	0,00938	0,03344
Обед				
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60 гр.	61,73333	0,00045	0,00605	0,00212
Суп картофельный вегетарианский 0,18	67,73000	0,00121	0,00255	0,00927
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 180г	433,65333	0,00891	0,00888	0,05521
Котлета мясная 80 гр	236,15333	0,01623	0,00916	0,00289
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01708
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
Итого:	974,33000	0,03078	0,02721	0,10912
Полдник				
Макаронные изделия отварные с сыром 150 гр	228,39667	0,00699	0,00609	0,03263
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
Печенье 30 гр	137,40000	0,00312	0,00156	0,02304
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002
Итого:	461,26667	0,01163	0,00783	0,07749
Всего:	1573,20700	51,36000	44,48333	235,31000

Утверждаю

Меню-раскладка
ДОУ 29, Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01039	0,1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01039	0,1
Завтрак					
Яйцо вареное.	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027	1
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Итого:	243,47000	0,00790	0,00938	0,03344	1,245
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью	28,28000	0,00055	0,00209	0,00241	0,05
Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 2	101,92500	0,00205	0,00374	0,01410	0,2
Котлета мясная 80 гр	267,08000	0,01622	0,00916	0,00289	0,08
Пюре розовое.	203,02500	0,00279	0,00405	0,01836	0,15
Напиток из шиповника	75,16000	0,00032	0,00000	0,01818	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	775,97000	0,02543	0,01957	0,07848	0,735
Полдник					
Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200	298,96500	0,00433	0,00556	0,02784	0,2
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Вафли 30 гр	105,00000	0,00096	0,00084	0,02427	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	499,43500	0,00681	0,00658	0,07394	0,45
Всего:	1291,30300	40,47500	35,87000	196,23500	2,53