

Заведующий



Утверждаю:

Козлова О.П.

Приказ от «12» января 2026 № 25-ОД

**Утвержденное примерное
специальное безмолочное
20-ти дневное меню на
осенне-зимний период по
МАДОУ – детский сад № 366**

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ 1 день

№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
			Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
2021/16/4/	1	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200.00	3.76	3.98	29.73	210.84					
7.062	2	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	3	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	457.00	5.28	4.16	48.83	294.94					
		10:00										
7.346	4	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	5	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
4.33/1	6	Салат из отварного картофеля с морской капустой с растительным маслом	60.00	0.90	5.14	7.41	87.16					
7.н086-7	7	Суп гороховый	200.00	4.00	2.88	15.80	110.68					
4.15/8-1	8	Тефтели из мяса говядины с рисом паровые	80.00	10.26	10.78	9.14	190.69					
7.10/3/2	9	Морковь тушеная	130.00	1.80	5.98	13.62	118.04					
4.6/10	10	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	11	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	710.00	20.92	25.50	84.67	672.03					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	12	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/1/3.	13	Картофель отварной	150.00	4.72	4.18	41.38	234.42					
7.062	14	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	390.00	7.76	4.54	70.50	364.72					
		Итого за день	1,657.00	34.46	34.30	214.10	1,377.69					

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ 2 день												
№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
			Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
7.45/3/3	1	Каша рисовая рассыпчатая	100.00	2.49	3.16	20.29	144.97					
2021/1/78	2	Рыба отварная	75.00	4.49	1.40	0.00	33.57					
7.062	3	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	4	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	415.00	8.50	4.74	39.39	262.64					
		10:00										
7.346	5	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	6	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100.00	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
4.20/1	7	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50.00	0.69	3.71	7.14	58.11					
7.170	8	Суп из овощей вегетарианский	200.00	1.64	4.14	9.82	87.84					
7.070	9	Жаркое по-домашнему	230.00	17.53	18.58	21.44	351.85					
4.6/10	10	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	11	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	720.00	23.82	27.15	77.10	663.26					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	12	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/16/4/	13	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200.00	4.32	4.67	28.85	222.04					
7.062	14	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	440.00	7.36	5.03	57.97	352.34					
		Итого за день	1,675.00	40.18	37.02	184.56	1,324.24					

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ 3 день

№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюды)	сад					ясли				
			Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
7.328	1	Яйцо вареное	50.00	2.40	2.03	0.14	31.40					
7.1/3/2	2	Картофель отварной	130.00	2.38	3.59	20.73	154.73					
7.062	3	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	4	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
7.185	5	Повидло	20.00	0.08	0.00	13.31	50.41					
		Итого за прием	440.00	6.38	5.79	53.27	320.64					
		10:00										
7.346 7.183-1 7.090-1	6	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	7	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
4.30/1	8	Салат из отвар. картофеля, моркови с реп. луком, сол. огурцом с раст. маслом	50.00	1.74	6.77	12.54	121.59					
7.264	9	Суп крестьянский	200.00	1.82	4.50	11.54	96.86					
7.н114/1	10	Котлета из мяса куры	80.00	12.48	11.54	3.50	185.27					
7.н76с	11	Тушеная капуста	150.00	2.93	4.82	13.94	108.77					
4.6/10	12	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	13	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	720.00	22.93	28.35	80.22	677.95					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	14	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/16/4/	15	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200.00	3.76	3.98	29.73	210.84					
7.062	16	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	440.00	6.80	4.34	58.85	341.14					
		Итого за день	1,777.00	36.61	38.58	202.44	1,385.73					

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ 4 день												
			сад					ясли				
№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
2021/1/78	1	Рыба отварная	75.00	2.91	0.15	0.00	20.35					
2021/1/3/	2	Картофель отварной	75.00	2.36	2.10	20.69	117.15					
7.062	3	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	4	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	390.00	6.79	2.43	39.79	221.60					
7.346 7.183-1 7.090-1	5	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	6	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
4.27/1	7	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репч. лука и растительным маслом	50.00	0.95	3.09	7.91	69.21					
7.18/2	8	Суп картофельный с макаронными изделиями	200.00	1.76	1.10	13.16	73.34					
7.1/9/1	9	Мясо кур отварное	80.00	17.20	22.04	4.08	315.83					
7.н113/1	10	Тушеная свекла	150.00	2.54	5.54	17.51	125.21					
4.6/10	11	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	12	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	720.00	26.41	32.49	81.36	749.05					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	13	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/11/4.	14	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	200.00	4.32	5.56	27.84	227.78					
7.062	15	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	440.00	7.36	5.92	56.96	358.08					
		Итого за день	1,650.00	41.06	40.93	188.21	1,374.73					

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ 5 день												
			сад					ясли				
№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
7.328	1	Яйцо вареное		4.79	4.05	0.27	62.80					
7.10/3/2	2	Морковь тушеная	130.00	1.95	0.15	15.71	65.23					
7.062	3	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	4	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	370.00	8.26	4.38	35.08	212.13					
		10:00										
7.346 7.183-1 7.090-1	5	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	6	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
7.367-3	7	Огурец консервированный	60.00	0.45	0.05	1.30	7.80					
2021/2/2/	8	Борщ (безмолочное меню)	200.00	1.90	2.80	10.96	75.86					
7.089	9	Суфле из печени	80.00	20.80	11.28	2.33	170.89					
2021/4/3/1	10	Картофельное пюре (без молока)	150.00	1.95	3.70	12.76	92.46					
4.6/10	11	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	12	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	730.00	29.06	18.55	66.05	512.47					
		Полдник										
7.354/2	13	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/19/4	14	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа)с маслом растительным	200.00	2.12	5.03	19.64	136.77					
7.062	15	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	440.00	5.16	5.39	48.76	267.07					
		Итого за день	1,640.00	42.98	28.42	159.99	1,037.67					

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ 6 день

№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
			Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
2021/8/4/2	1	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	200.00	3.72	6.36	25.16	212.39					
7.022-1	2	Чай с лимоном	200.00	0.04	0.01	12.93	54.71					
7.062	3	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
		Итого за прием	440.00	5.28	6.55	48.11	313.30					
		10:00										
7.346	4	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	5	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
7.143	6	Салат из отварной свеклы с чесноком	60.00	1.43	3.03	10.78	43.30					
7.165-1/6	7	Рассольник "Ленинградский"	200.00	1.94	3.00	14.00	95.80					
7.191	8	Тефтели из говядины паровые	80.00	11.64	10.74	5.60	181.56					
7.36/3/2	9	Гарнир овощной сборный	130.00	3.74	1.20	17.37	98.77					
4.6/10	10	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	11	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	710.00	22.71	18.69	86.45	584.89					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	12	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/19/4	13	Каша рисовая рассыпчатая	150.00	4.35	4.71	35.45	254.95					
7.062	14	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	390.00	7.39	5.07	64.57	385.25					
		Итого за день	1,640.00	35.88	30.41	209.23	1,329.44					

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ 7 день

ВЫХОДЫ НА ПИТАНИЕ - ДЕНЬ												
			сад					ясли				
	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
4.9/7	1	Биточки рыбные	80.00	10.86	1.75	6.54	107.73					
2021/11/3.	2	Тушеная капуста	120.00	1.67	3.67	6.71	66.44					
7.062	3	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	4	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	440.00	14.05	5.60	32.35	258.27					
		10:00										
7.346	5	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	6	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
7.196	7	Салат из свеклы и моркови	50.00	0.73	1.63	6.50	41.77					
7.018	8	Суп крестьянский на курином бульоне	200.00	1.84	4.58	11.74	100.34					
7.6/9/1	9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200.00	14.06	10.82	32.00	302.50					
4.6/10	10	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	11	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	690.00	20.59	17.75	88.94	610.07					
		Уплотненный полдник										
2021/19/4/	12	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным	200.00	2.17	5.04	20.05	138.80					
7.354/2	13	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
7.062	14	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	440.00	5.21	5.40	49.17	269.10					
		Итого за день	1,670.00	40.35	28.85	180.56	1,183.44					

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ 8 день

№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюды)	сад					ясли				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
2021/11/4.	1	Каша пшениная безмолочная с маслом растительным	200.00	4.69	5.65	29.86	244.13					
7.185	2	Повидло	20.00	0.08	0.00	13.31	50.40					
7.062	3	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	4	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	460.00	6.29	5.83	62.27	378.63					
		10:00										
7.346 7.183-1 7.090-1	5	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	6	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
4.28/1	7	Салат из отвар. картофеля, моркови и репч. лука с раст.маслом	60.00	0.95	3.66	7.78	72.24					
7.12/2	8	Суп картофельный	200.00	1.34	2.52	10.18	72.62					
7.н243	9	Голубцы ленивые в соусе	230.00	13.92	14.65	17.57	272.34					
4.6/10	10	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	11	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	730.00	20.17	21.55	74.23	582.66					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	12	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/19/4	13	Каша безмолочная пшеничная с маслом растительным	200.00	4.32	4.67	28.85	222.04					
7.062	14	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	440.00	7.36	5.03	57.97	352.34					
		Итого за день	1,730.00	34.32	32.51	204.57	1,359.63					

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ 9 день

БЕЛАНТОНОЕ МЕНЮ 3 дня												
			сад					ясли				
	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
2021/1/78	1	Рыба отварная	75.00	2.91	0.15	0.00	20.35					
2021/4/4	2	Картофельное пюре (без молока)	130.00	2.48	2.88	21.74	148.94					
7.062	3	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	4	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	445.00	6.91	3.21	40.84	253.39					
		10:00										
7.346 7.183-1 7.090-1	5	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	6	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
7.32/1	7	Салат из отвар. картофеля с зеленым горошком и с растительным маслом	60.00	1.44	5.46	8.57	97.59					
7.н145	8	Щи	200.00	1.74	3.06	8.20	68.44					
7.190	9	Гуляш из мяса куры	80.00	7.24	7.90	2.33	121.15					
7.151-4	10	Макаронные изделия отварные	150.00	5.54	6.18	38.39	247.55					
4.6/10	11	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	12	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	730.00	19.92	23.32	96.19	700.19					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	13	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/19/4	14	Каша безмолочная гречневая с маслом растительным	200.00	4.06	5.52	28.71	203.55					
7.062	15	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	440.00	7.10	5.88	57.83	333.85					
		Итого за день	1,715.00	34.43	32.51	204.96	1,333.43					

БЕЗЛАКТОЗНОЕ МЕНЮ 10 день

№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	с а д					я с л и				
			Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
7.328	1	Яйцо вареное		4.79	4.05	0.27	62.80					
2021/16/3/	2	Морковь тушеная	75.00	1.19	0.09	9.51	40.05					
7.062	3	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	4	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	315.00	7.50	4.32	28.88	186.95					
		10:00										
7.346 7.183-1 7.090-1	5	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	6	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
7.367-3	7	Огурец консервированный	60.00	0.75	0.08	2.28	7.80					
7.258/2	8	Свекольник вегетарианский	200.00	1.78	4.10	13.76	101.02					
7.н186с	9	Суфле из мяса кур	80.00	11.76	11.96	3.70	187.60					
2021/4/3/1	10	Картофельное пюре (без молока)	150.00	4.23	4.09	37.06	213.39					
4.6/10	11	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	12	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	730.00	22.48	20.95	95.50	675.27					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	13	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/43/4	14	Каша рисовая рассыпчатая	150.00	3.70	4.49	30.14	208.32					
7.062	15	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	390.00	6.74	4.85	59.26	338.62					
		Итого за день	1,535.00	37.22	30.22	193.74	1,246.84					

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 11 день

			сад					ясли				
№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
2021/2/4/1	1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200.00	4.06	5.52	28.71	203.55					
7.354/2	2	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	25.15	194.18					
7.062	3	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	457.00	7.10	5.88	73.90	490.13					
		10:00										
7.346	4	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	5	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
7.29/1/3	6	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол.огурцом раст. мас.	60.00	0.85	5.38	6.58	83.90					
7.н086-7	7	Суп гороховый	200.00	4.86	2.72	19.58	141.71					
7.36/8/2 7.36/8/1	8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200.00	15.46	14.48	31.34	343.94					
4.6/10	9	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	10	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	700.00	25.13	23.30	96.20	735.01					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	11	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	25.15	194.18					
2021/8/4/2	12	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным	200.00	3.72	6.36	25.15	194.18					
7.062	13	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	440.00	6.76	6.72	70.34	480.76					
		Итого за день	1,697.00	39.49	36.00	250.54	1,751.90					

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 12 день

№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
			Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
2021/16/4/	1	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200.00	3.76	3.98	29.73	210.84					
7.062	2	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	3	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	440.00	5.28	4.16	48.83	294.94					
		10:00										
7.346	4	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	5	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100.00	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
7.31/1/5	6	Салат из отварного картофеля с репч. луком, сол. огурцом с раст. маслом	60.00	0.89	2.79	6.87	60.50					
7.30/2	7	Уха рыбацкая	200.00	6.84	2.32	11.04	110.10					
7.1/9/1	8	Мясо кур отварное (порции без кости)	80.00	18.92	17.88	0.93	267.05					
7.16/3/2	9	Свекла тушеная	130.00	2.18	3.17	15.18	93.50					
4.6/10	10	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	10	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	710.00	32.79	26.88	72.72	696.61					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	12	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/1/3.	13	Картофель отварной	150.00	4.72	4.18	41.38	234.42					
7.062	14	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	390.00	7.76	4.54	70.50	364.72					
		Итого за день	1,640.00	46.33	35.68	202.15	1,402.27					

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 13 день

№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
			Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
2021/11/4.	1	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	200.00	4.32	5.55	27.84	232.52					
7.062	2	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	3	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
7.185	4	Повидло	20.00	0.08	0.00	13.31	50.41					
		Итого за прием	460.00	5.92	5.73	60.25	367.03					
		10:00										
7.346 7.183-1 7.090-1	5	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	6	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
7.25/1	7	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60.00	0.77	4.44	13.72	99.97					
7.145	8	Щи вегетарианские	200.00	1.58	4.08	7.68	76.16					
7.249	9	Печень говяжья по-строгановски	80.00	14.68	6.53	0.84	105.90					
2021/4/3/1	10	Картофельное пюре (без молока)	150.00	1.95	3.70	12.76	92.46					
4.6/10	11	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	12	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	730.00	22.94	19.47	73.70	539.95					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	13	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/19/4	14	Каша рисовая рассыпчатая	150.00	4.35	4.71	35.45	254.95					
7.062	15	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	390.00	7.39	5.07	64.57	385.25					
		Итого за день	1,777.00	36.75	30.37	208.61	1,338.23					

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 14 день

№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
2021/9/7	1	Запеканка из рыбы с морковью	80.00	9.16	1.58	6.38	95.94					
7.1/3/3	2	Картофель отварной 100г	150.00	4.72	4.18	41.38	234.42					
7.062	3	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	4	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	470.00	15.40	5.94	66.86	414.46					
7.346 7.183-1 7.090-1	5	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	6	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
7.32/1/5	7	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60.00	2.31	3.46	10.24	87.82					
7.192-1	8	Суп с клецками с мясом куры	200.00	5.82	3.20	11.38	104.96					
7.н350	9	Бигус с мясом куры	230.00	21.66	8.12	13.96	222.23					
4.6/10	10	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	11	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	730.00	33.75	15.50	74.28	580.47					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	12	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/15/4.	13	Каша ячневая безмолочная с растительным маслом	200.00	3.76	3.98	29.73	210.84					
7.062	14	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	440.00	6.80	4.34	58.85	341.14					
		Итого за день	1,740.00	56.45	25.88	210.09	1,382.07					

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 15 день

№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
4.2/1	1	Горошек зеленый с яйцом	60.00	3.64	3.60	2.67	69.38					
7.10/3/2	2	Морковь тушеная	130.00	1.81	6.00	13.61	118.04					
7.062	3	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	4	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	430.00	6.97	9.78	35.38	271.52					
		10:00										
7.346 7.183-1 7.090-1	5	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	6	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
7.19/1	7	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60.00	0.74	10.47	7.20	124.58					
2021/2/2/	8	Борщ (безмолочное меню)	200.00	1.94	3.70	12.76	92.47					
7.н152	9	Азу	230.00	24.82	23.41	23.32	440.35					
4.6/10	10	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	11	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	730.00	31.46	38.30	81.98	822.86					
		Полдник										
7.062	12	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	13	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/11/4.	14	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	200.00	4.32	5.55	27.84	232.52					
		Итого за прием	440.00	5.84	5.73	46.94	316.62					
		Итого за день	1,700.00	44.77	53.91	174.40	1,457.00					

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 16 день

№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
			Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
2021/8/4/2	1	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным	200.00	3.72	6.36	25.15	194.18					
7.062	2	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	3	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	440.00	5.24	6.54	44.25	278.28					
		10:00										
7.346	4	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	5	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
4.23/1	6	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами с растительным маслом	60.00	0.76	4.45	5.37	66.40					
7.25/2	7	Суп-пюре из картофеля	200.00	2.42	2.82	12.90	92.30					
7.н114/12	8	Котлета из мяса птицы	70.00	12.48	11.54	3.50	185.27					
7.10/3/2	9	Морковь тушеная	130.00	1.80	5.98	13.62	118.04					
4.6/10	10	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	11	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	700.00	21.42	25.51	74.09	627.47					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	12	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/19/4	13	Каша рисовая рассыпчатая	150.00	4.35	4.71	35.45	254.95					
7.062	14	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	390.00	7.39	5.07	64.57	385.25					
		Итого за день	1,630.00	34.55	37.22	193.01	1,337.00					

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 17 день

	№ п/п	Наименование изделий (блюды)	сад					ясли				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
4.11/7	1	Тефтели рыбные в соусе	200.00	37.9	14.22	9.57	405.69					
7.062	2	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	3	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	240.00	1.52	0.18	19.10	84.10					
		10:00										
7.346	4	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	5	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
7.196	6	Салат из свеклы и моркови	50.00	0.73	1.63	6.50	41.77					
7.044с-1	7	Суп овощной на курином бульоне	200.00	1.36	2.76	7.16	60.28					
7.6/9/1	8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200.00	14.06	10.82	32.00	302.50					
4.6/10	9	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	10	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	690.00	20.11	15.93	84.36	570.01					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	11	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/11/4.	12	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200.00	4.32	5.55	27.84	232.52					
7.062	13	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	440.00	7.36	5.91	56.96	362.82					
		Итого за день	1,470.00	29.49	22.12	170.52	1,062.93					

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 18 день

№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
7.10/3/2	1	Морковь тушеная	130.00	1.81	6.00	13.61	118.04					
7.328	2	Яйцо вареное	50.00	2.40	2.03	0.14	31.40					
7.062	3	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	4	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	420.00	5.73	8.21	32.85	233.54					
		10:00										
7.346 7.183-1 7.090-1	5	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	6	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
4.28/1	7	Салат из отвар. картофеля, моркови и репч. лука с раст.маслом	60.00	0.95	3.66	7.78	72.24					
7.060	8	Суп картофельный с макаронами на бульоне	200.00	1.79	3.68	12.52	96.65					
2021/64/3.	9	Запеканка капустная	150.00	5.33	1.66	25.38	131.46					
4.6/10	10	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	11	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	650.00	12.03	9.72	84.38	465.81					
		Уплотненный полдник										
7.354/2	12	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/16/4/	13	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200.00	4.32	4.67	28.85	222.04					
7.062	14	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
		Итого за прием	440.00	7.36	5.03	57.97	352.34					
		Итого за день	1,610.00	25.62	23.06	185.30	1,097.69					

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 19 день

	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
			Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
7.9/7	1	Биточки (котлеты) рыбные	80.00	10.84	1.54	6.18	107.23					
2021/4/4	2	Картофельное пюре (без молока)	130.00	2.48	2.88	21.74	151.66					
7.062	3	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	4	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	450.00	14.84	4.60	47.02	342.99					
		10:00										
7.346 7.183- 1 7.090-1	5	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	6	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
7.13/1	7	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60.00	0.78	2.46	6.78	46.52					
7.н246	8	Рассольник домашний на курином бульоне	200.00	2.02	2.74	13.30	89.90					
7.151-4	9	Плов из мяса кур	200.00	19.36	18.08	29.68	384.80					
4.6/10	10	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	11	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	700.00	26.12	24.00	88.46	686.68					
		Уплотненный полдник										
7.062	12	Хлеб пшеничный	40.00	3.04	0.36	20.04	92.40					
2021/32/3/	13	Рагу из овощей	200.00	3.82	4.32	20.40	141.18					
7.354/2	14	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	440.00	6.86	4.68	49.52	271.48					
		Итого за день	1,690.00	48.32	33.38	195.10	1,347.15					

БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ 20 день

№ ТК	№ п/п	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
			Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г.	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		Завтрак										
2021/64/3.	1	Капустная запеканка	150.00	5.33	1.66	25.38	131.46					
7.062	2	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	3	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
		Итого за прием	390.00	6.85	1.84	44.48	215.56					
		10:00										
7.346 7.183-1 7.090-1	4	Фрукты	100	0.00	0.00	0.00	0.00					
7.031	5	Сок	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Итого за прием	100	0.50	0.10	10.10	46.00					
		Обед										
7.2/110	6	Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком (консервированным)	60.00	5.09	5.83	1.14	85.85					
7.5/2/5	7	Свекольник вегетарианский	200.00	1.76	4.58	14.04	106.72					
7.256	8	Гуляш из отварного мяса	80.00	11.76	11.96	3.70	187.60					
2021/9/8-2	9	Картофельное пюре (без молока)	150.00	20.61	12.10	0.00	214.46					
4.6/10	10	Компот из сухофруктов	200.00	0.00	0.00	13.62	56.86					
7.003	11	Хлеб ржаной	40.00	3.96	0.72	25.08	108.60					
		Итого за прием	730.00	43.18	35.19	57.58	760.09					
		Уплотненный полдник										
7.062	12	Хлеб пшеничный	40.00	1.52	0.18	10.02	46.20					
7.354/2	13	Чай с сахаром	200.00	0.00	0.00	9.08	37.90					
2021/2/4/1	14	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200.00	4.06	5.52	28.71	203.55					
		Итого за прием	440.00	5.58	5.70	47.81	287.65					
		Итого за день	1,660.00	56.11	42.83	159.97	1,309.30					