

МБОУ г. Астрахани "НШДС 106"

Утвердил: должность директор

Диетическое безмолочное меню для детей 3 – 7 лет

Возрастная категория

3-7 лет

фамилия

Е.А. Соловьева

дата

1 9 2025

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "ДРУЖБА" безмолочная с маслом растительным	180	1,9	5,5	16,9	124
			гор.напиток	Чай без сахара	200				
			хлеб	Бутерброд с повидлом	50	2,3	0,3	25,5	113,6
			итого		430	4,2	5,8	42,4	237,6
		2 Завтрак		Сок яблочный	125	0,6	0,1	12,6	53,8
			итого		125	0,6	0,1	12,6	53,8
		Обед	закуска	Салат "Свеколка"	60	0,7	6	4	73,3
			1 блюдо	Суп с рисом	200	0,6	2	5,4	42,4
			2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	70	10,9	12,2	3,1	166,1
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	7,1	38,2	249,7
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200			19,4	77,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,2	18,3	86,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	5,8	0,6	37,6	179
			итого		770	29,2	28,1	126	874,1
1	1	Уплотненный полдник	закуска	Крендель сахарный	50	3,7	6,7	29,8	193,5
			1 блюдо	Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61,3
			напиток	Чай без сахара	200				
			итого		290	8,7	11,2	30,1	254,8
1	1	Итого за день:			1615	42,7	45,2	211,1	1420,3
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	180	4,9	6,8	31,8	207,7
			гор.напиток	Чай сахаром	180	0,1		10	40,2
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	3,7	14,6	24,8	245,4
			итого		400	8,7	21,4	66,6	493,3
		2 Завтрак		Компот из свежих плодов	200	0,6	0,2	29,2	124
			итого		200	0,6	0,2	29,2	124
		Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4
			1 блюдо	Борщ (безмолочное меню)	200	1,6	4	10,2	84
			2 блюдо	Мясо тушеная с овощами	150	16,3	16,5	14,8	272,8
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	27,7	132,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,2	18,3	86,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	5,8	0,6	37,6	179
			итого		700	27,7	21,7	110,1	762,9
1	2	Уплотненный полдник	закуска	Булочка "Домашняя"	100	7,5	1,1	59,6	278,2
			напиток	Кисель	200			28,2	112,8
			фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
			итого		400	7,9	1,5	97,6	438
1	2	Итого за день:			1700	44,9	44,8	303,5	1818,2

3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная безмолочная с маслом растит	180	2,7	5,9	21,7	149,3	
		гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,1		10	40,2	
		хлеб	Бутерброд с сыром	50	11,5	11,3	25,7	252,6	
		итого		410	14,3	17,2	57,4	442,1	
	2 Завтрак		Сок яблочный	125	0,6	0,1	12,6	53,8	
		итого		125	0,6	0,1	12,6	53,8	
	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	0,9	3,1	5,3	53	
		1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	200	2	3,4	12,4	88,6	
		2 блюдо	Плов из птицы	180	18,6	25,4	31,6	428,7	
		напиток	Напиток лимонный	200	0,2		25,7	105	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,2	18,3	86,2	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	5,8	0,6	37,6	179	
		итого		730	30,3	32,7	130,9	940,5	
		Уплотненн ый полдник	1 блюдо	Котлеты и биточки из рыбы	75	24,1	22,4	9	333,6
			2 блюдо	Картофельное пюре	100	2,1	11,6	14	168,6
			напиток	Чай с сахаром	180	0,1		10	40,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,2	18,3	86,2
			итого		395	29,1	34,2	51,3	628,6
итого			1660	74,3	84,2	252,2	2065		
1	3	Итого за день:							
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая безмолочная с маслом растит	180	2,6	6,2	29,3	183,3'
			гор.напиток	Чай с лимон	200	0,1		14,9	61,6
			хлеб	Бутерброд с повидлом	50	2,3	0,3	25,5	113,6
			итого		430	5	6,5	69,7	358,5
	2 Завтрак		Компот из свежих плодов	200	0,6	0,2	29,2	124	
		итого		200	0,6	0,2	29,2	124	
	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	106	
		1 блюдо	Суп картофельный гороховый	200	4,6	4,3	15,1	117,6	
		2 блюдо	Перец фаршированный с мясом и рисом	110	10,1	11,4	9,8	182,6	
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200			19,4	77,4	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,2	18,3	86,2	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	5,8	0,6	37,6	179	
		итого		700	24,2	26,6	103,1	748,8	
		Уплотненн ый полдник	1 блюдо	Овощное рагу	150	2,8	10,1	15,2	164,1
			напиток	Чай с сахаром	180	0,1		10	40,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,2	18,3	86,2
			фрукт	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
			итого		470	6,1	10,7	53,3	337,5
итого			1800	35,9	44	255,3	1568,8		
1	4	Итого за день:							

5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая безмолочная с маслом растит	180	5,3	7,2	25,7	188,4			
		гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,1		10	40,2			
		хлеб	Бутерброд с сыром	50	11,5	11,3	25,7	252,6			
		итого			410	16,9	18,5	61,4	481,2		
	2 Завтрак		Сок яблочный	125	0,6	0,1	12,6	53,8			
			итого			125	0,6	0,1	12,6	53,8	
Обед	закуска	Огурец свежий	70	0,6	0,1	12,6	53,8				
	1 блюдо	Суп свекольный безмолочный	200	1,2	4,1	8,9	77,5				
	2 блюдо	Птица тушенная в томатном соусе	100	14,3	17,3	5,1	233,9				
	гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,7	34,1	209,4				
	напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	27,7	132,5				
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,2	18,3	86,2				
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	5,8	0,6	37,6	179				
		итого			810	30,7	28,3	144,3	972,3		
1	5	Уплотненн ый полдник	закуска	Омлет натуральный	110	10,8	18,8	2	219,9		
			гарнир	Икра из баклажнов консервированная							
			напиток	Чай с сахаром	180	0,1		10	40,2		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,2	18,3	86,2		
			сладкое	Кондитерское изделие	30	0,8	1	23,2	106,2		
				итого			360	14,5	20	53,5	452,5
1	5	Итого за день:		1705	62,7	66,9	271,8	1959,8			

1		Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная "Геркулес" безмолочная	180	4,6	7	24,7	179,4
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,1		10	40,2
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	11,5	11,3	25,7	252,6
			итого		410	16,2	18,3	60,4	472,2
2		2 Завтрак		Сок яблочный	125	0,6	0,1	12,6	53,8
			итого		125	0,6	0,1	12,6	53,8
		Обед	закуска	Салат из моркови	60	0,7	0,1	6,8	31,4
			1 блюдо	Суп крестьянский с пшеном	200	1,5	4,2	9,8	83,3
			2 блюдо	Плов из отварной говядины с гречкой	150	18,9	18,5	19,8	321,2
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200			19,4	77,4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,2	18,3	86,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	5,8	0,6	37,6	179
			итого		700	29,7	23,6	111,7	778,5
		Уплотненн ый	1 блюдо	Пирожки печеные с картошкой	150	7,7	3,8	45	244,5
			напиток	Чай с сахаром	180	0,1		10	40,2
			итого		330	7,8	3,8	55	284,7
2	1	Итого за день:			1565	54,3	45,8	239,7	1589,2
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" безмолочная (рис+пшено)	180	1,7	4,7	17,9	119,9
			гор.напиток	Кофейный напиток безмолочная	180	0,5		19,8	80,8
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	3,7	14,6	24,8	245,4
			итого		400	5,9	19,3	62,5	446,1
		2 Завтрак		Компот из свежих плодов	200	0,6	0,2	29,2	124
			итого		200	0,6	0,2	29,2	124
		Обед	закуска	Огурец свежий	70	0,6	0,1	12,6	53,8
			1 блюдо	Щи безмолочные	200	1,8	4,1	7,9	75,9
			2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	80	12	13,7	2,9	183,2
			гарнир	Макаронные изделия отварные	100	3,7	1,9	23,9	127,8
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	27,7	132,5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,2	18,3	86,2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	5,8	0,6	37,6	179
			итого		740	27,4	20,9	130,9	838,4
		Уплотненн ый полдник	1 блюдо	Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61,3
			2 блюдо	Кисель	200		28,2		112,8
			сладкое	Кондитерское изделие	30	2,3	2,9	22,3	125,1
			фрукт	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
			итого		370	8,8	36,1	43,6	395,2
2	2	Итого за день:			1710	42,7	76,5	266,2	1803,7

		Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная безмолочная	180	3,9	6,1	26,3	175,2
			гор.напиток	Чай без сахара	200				
			хлеб	Бутерброд с повидлом	50	2,3	0,3	25,5	113,6
			итого						
	2 Завтрак		Сок яблочный	430	6,2	6,4	51,8	288,8	
				125	0,6	0,1	12,6	53,8	
		итого							
			125	0,6	0,1	12,6	53,8		
	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,7	3,7	2,8	48,5	
		1 блюдо	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	1,9	2,3	16,4	94,2	
		2 блюдо	Птица тушенная в соусе с овощами	180	15	20	10,2	281,1	
		напиток	Напиток лимонный	200	0,2		25,7	105	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,2	18,3	86,2	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	5,8	0,6	37,6	179	
итого									
2	3	Уплотненн ый полдник	закуска	Огурец свежий	730	26,4	26,8	111	794
			1 блюдо	Рыба запеченная в томатном соусе	30	0,2		0,8	4,2
			напиток	Чай с сахаром	100	18,4	8,9	3,6	168
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	180	0,1		10	40,2
				40	2,8	0,2	18,3	86,2	
			итого						
2	3	Итого за день:			350	21,5	9,1	32,7	298,6
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая безмолочная с маслом растит	1510	54,1	42,3	195,5	1381,4
			хлеб	Бутерброд с маслом	180	3,7	6,1	26	173,4
			гор.напиток	Чай с сахаром	40	3,7	14,6	24,8	245,4
				180	0,1		10	40,2	
			итого						
				400	7,5	20,7	60,8	459	
	2 Завтрак		Напиток лимонный	200	0,2		25,7	105	
		итого							
			200	0,2	0	25,7	105		
		Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	106
	1 блюдо		Суп картофельный перловый	250	3,7	2,9	19,6	119	
	2 блюдо		Бефстроганов	80	12,5	17,7	4,5	233,9	
	гарнир		Каша рисовая рассыпчатая	100	2,4	4	24,8	144,9	
	напиток		Компот из смеси сухофруктов	200			19,4	77,4	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,8	0,2	18,3	86,2	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	50	5,8	0,6	37,6	179	
итого									
2	4	Уплотненн ый полдник	закуска	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	820	28,1	35,5	127,1	946,4
			напиток	Чай с сахаром	110	3,9	4,6	26,4	162,9
			фрукт	Фрукт	180	0,1		10	40,2
				100	1,5	0,5	21	96	
			итого						
2	4	Итого за день:			390	5,5	5,1	57,4	299,1
					1610	41,1	61,3	245,3	1704,5

5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	110	3,9	4,6	26,4	162,9
		напиток	Чай без сахара	200				
		хлеб	Бутерброд с повидлом	50	2,3	0,3	25,5	113,6
		итого		360	6,2	4,9	51,9	276,5
2	2 Завтрак		Сок яблочный	125	0,6	0,1	12,6	53,8
		итого		125	0,6	0,1	12,6	53,8
	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	0,9	3,1	5,3	53
		1 блюдо	Суп летний овощной	200	3,6	4,2	8,9	88
		2 блюдо	Биточки из филе куриной в овощном соусе	80	9,9	16,6	7,9	220,4
		гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,1	11,2	36,9	281
		напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	27,7	132,5
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,2	18,3	86,2
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	5,8	0,6	37,6	179
	итого		780	31,8	36,2	142,6	1040,1	
Уплотнен ый	закуска	Пирожки печеные с капустой и сердцем	150	27,9	69,7	64	994,4	
	напиток	Кисель	200		28,2		112,8	
	итого		350	27,9	97,9	64	1107,2	
2	5	Итого за день:		1615	66,5	139,1	271,1	2477,6
Среднее значение за период:				1649	51,92	65,01	251,17	1778,85