

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
ВОСПИТАННИКОВ № 63 «НЕПОСЕДЫ»
(МБДОУ – детский сад общеразвивающего вида № 63 «Непоседы»)

Куйбышева 104-а, г. Екатеринбург, 620100, тел./факс: (343) 261-33-67, e-mail: mdou63@eduekb.ru
ИНН 6672139847 / КПП 668501001

МЕНЮ для детей с непереносимостью молока 1-3 лет

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 1-3 лет

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	150	3,2	3,5	21,8	130,9
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
-	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
	Итого за 'Завтрак '	375	5,7	4,4	48,7	254,1
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,2	2,9	5,0	49,7
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	150	6,1	7,0	9,5	124,0
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	50	11,3	9,5	0,2	131,6
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,3	13,9	80,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
20/10-1	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	150	0,8	0,0	21,9	84,1
	Итого за 'Обед '	550	24,8	22,1	68,2	553,7
	Уплотненный полдник					
6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	130	3,8	4,6	36,3	198,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Уплотненный полдник '	465	5,8	9,6	78,4	411,7
	Итого за день	1490	36,8	36,2	205,5	1262,7
	2 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	150	3,4	4,8	20,1	133,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	400	10,5	9,6	40,7	287,8

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за '10:00 '	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,4	2,4	1,6	28,9
2/2	Борщ (безмолочное меню)	150	1,1	2,7	6,5	52,5
1/8	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,1	42,6
1/7	Рыба отварная	60	13,1	3,5	0,0	83,5
32/3	Рагу из овощей	120	2,0	3,2	13,9	88,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2
	Итого за 'Обед '	605	23,4	15,1	53,0	429,4
	Уплотненный полдник					
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	60	14,1	10,5	0,0	151,0
4/3	Картофельное пюре (без молока)	110	1,9	3,0	15,6	96,2
	Вафли	20	1,0	4,9	9,3	86,6
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
	Итого за 'Уплотненный полдник '	400	19,9	18,9	56,8	474,3
	Итого за день	1525	54,2	44,1	164,4	1249,8
	3 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	3,7	4,6	22,4	140,5
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
34/10	Напиток из цикория	180	0,0	0,0	9,1	34,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	370	5,8	12,1	45,7	308,4
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,6	2,4	3,6	35,9
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	0,9	1,7	7,4	47,7
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,1	7,8	9,2	141,3
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
3/10	Компот из яблок	180	0,3	0,3	18,0	72,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	570	13,8	17,1	58,2	431,2
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	40	0,6	2,5	4,5	43,1
1/7	Рыба отварная	50	10,9	2,9	0,0	69,6
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	2,3	28,1	144,3
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Уплотненный полдник '	540	17,0	12,9	66,3	444,5
	Итого за день	1580	37,1	42,2	180,4	1227,3
	4 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	400	12,4	7,8	52,9	331,2
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за '10:00 '	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,5	2,4	4,5	39,3
6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	150	1,0	1,4	5,5	36,8
12/8	Гуляш из мяса говядины	60	8,9	9,4	3,2	132,7
1/3	Картофель отварной	120	2,3	2,6	19,1	108,4
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за 'Обед '	590	16,3	16,3	70,9	479,5
	Уплотненный полдник					
53/1	Сельдь с маслом растительным	40	5,3	10,5	0,0	115,8
64/3	Запеканка капустная	130	4,5	5,6	22,0	150,6
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
29/10	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,1	35,6
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за 'Уплотненный полдник '	475	12,8	21,3	62,1	475,8
	Итого за день	1585	42,0	45,8	199,8	1344,9
	5 день					
	Завтрак					
19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит	150	1,7	3,6	16,4	103,2
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	375	4,2	4,6	43,3	226,3
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,3	2,4	1,3	27,0
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	150	1,3	3,1	9,1	67,6
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	60	8,5	3,1	4,2	77,4
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,3	13,9	80,9
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,7	0,0	20,9	79,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Вафли	20	1,0	4,9	9,3	86,6
	Итого за 'Обед '	610	17,2	16,2	76,5	502,4
	Уплотненный полдник					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	40	0,5	2,4	3,2	34,5
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	150	7,5	9,2	32,7	240,5
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
	Итого за 'Уплотненный полдник '	525	10,8	12,4	71,4	429,6
	Итого за день	1610	32,7	33,3	201,5	1201,5

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	6 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	150	3,4	4,8	20,1	133,8
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
34/10	Напиток из цикория	180	0,0	0,0	9,1	34,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	365	5,4	8,6	43,3	268,7
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	0,7	2,5	5,3	45,8
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	150	6,1	7,0	9,5	124,0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	8,9	7,5	5,6	125,2
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	110	1,4	6,5	14,1	115,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Кисель из шиповника	150	0,2	0,1	14,4	55,6
	Итого за 'Обед '	550	19,9	23,8	66,5	549,0
	Уплотненный полдник					
1/8	Мясо говядины отварное	50	13,5	9,6	0,5	141,8
16/3	Морковь тушенная	60	0,8	2,0	6,4	43,8
1/3	Картофель отварной	60	1,2	1,3	9,6	54,2
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
	Итого за 'Уплотненный полдник '	420	18,1	17,7	53,9	438,0
	Итого за день	1435	43,9	50,3	174,0	1299,0
	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	30	2,3	0,9	16,0	80,9
27/10	Чай	180	0,1	0,0	6,2	24,0
	Итого за 'Завтрак '	365	15,9	20,1	23,0	333,9

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	10:00					
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за '10:00 '	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,4	2,4	1,6	28,9
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,6	8,0	10,7	127,5
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	60	8,5	3,1	4,2	77,4
5/3	Картофельное пюре с морковью	120	2,3	2,8	14,7	91,2
12/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,4	0,1	20,6	79,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	590	17,7	16,8	69,5	488,2
	Уплотненный полдник					
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	2,8	20,6	115,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
12/12	Булочка Ягодка	60	5,1	6,1	36,6	219,3
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
	Итого за 'Уплотненный полдник '	410	10,2	9,3	84,0	450,9
	Итого за день	1515	44,3	46,7	193,9	1346,0
	8 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Джем (варенье)	15	0,1	0,0	10,9	41,7
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	370	6,8	7,5	54,4	310,5
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
	Огурец свежий	30	0,2	0,0	1,0	4,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,3	14,6	98,4
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	11,8	11,7	16,4	216,9
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,4	0,2	15,9	61,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	550	18,4	15,6	65,5	465,1

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Уплотненный полдник					
11/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	150	3,2	4,2	21,8	136,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Вафли	20	1,0	4,9	9,3	86,6
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Уплотненный полдник '	495	6,2	14,2	59,6	384,1
	Итого за день	1515	31,8	37,5	189,9	1203,0
	9 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит	150	2,8	3,0	22,7	125,4
	Батон	25	1,9	0,8	13,3	67,4
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	Итого за 'Завтрак '	395	9,9	8,4	42,5	279,6
	10:00					
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за '10:00 '	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,6	2,4	4,2	40,0
35/2	Уха с крупой перловой	150	5,9	2,9	9,8	88,3
58/8-1	Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное)	150	15,2	13,8	11,5	227,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	560	25,3	19,6	64,1	517,6
	Уплотненный полдник					
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	8,7	7,1	5,0	118,4
1/3	Картофель отварной	120	2,3	2,6	19,1	108,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
	Итого за 'Уплотненный полдник '	400	13,4	14,4	43,9	355,9

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за день	1455	50,1	42,9	173,1	1248,6
	10 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	3,7	4,6	22,4	140,5
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	365	5,8	8,5	42,7	264,7
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,5	2,4	8,5	54,4
2/2	Борщ (безмолочное меню)	150	1,1	2,7	6,5	52,5
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	25	3,6	2,9	2,1	49,3
1/7	Рыба отварная	60	13,1	3,5	0,0	83,5
4/3	Картофельное пюре (без молока)	110	1,9	3,0	15,6	96,2
3/10	Компот из яблок	180	0,3	0,3	18,0	72,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	605	23,1	15,2	68,4	491,4
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	40	0,6	2,5	4,5	43,1
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	60	14,1	10,5	0,0	151,0
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,2	25,0	134,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Вафли	10	1,0	3,0	5,0	43,6
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
	Итого за 'Уплотненный полдник '	435	21,1	22,7	47,6	468,2
	Итого за день	1505	50,4	42,5	169,0	1267,5
	В среднем за период		42	43	186	1265

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891278

Владелец Овчинникова Галина Николаевна

Действителен с 03.07.2024 по 03.07.2025