



Утверждаю:

Заведующий БМАДОУ «Детский сад № 39»

Ю.В.Букина

10-дневное меню для детей 3-7 лет с непереносимостью

молочных продуктов

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
9/4	Каша рисовая безмолочная с маслом раститель- ным	200	3,0	5,3	36,9	207,2
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
	Масло топленое	8	0,0	7,9	0,0	71,3
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за 'Завтрак'	456	6,6	14,4	65,4	413,4
	2 Завтрак					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
	Итого за '2 Завтрак'	110	1,2	0,2	15,0	65,6
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	3,6	5,4	53,9
6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	200	1,4	1,9	7,3	49,1
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	180	14,2	14,1	19,7	260,2
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'	680	25,3	23,8	71,0	581,5
	Полдник					
1/6	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4
18/12	Булочка школьная	80	6,5	2,7	44,5	227,2
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Полдник'	300	9,1	5,0	49,6	277,8
	Итого за день	1546	42,2	43,4	200,9	1338,4
	2 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой (без молочный)	100	9,6	9,9	0,5	128,8
1/1	Горошек зеленый	15	0,5	0,6	1,7	12,6
	Огурец свежий	35	0,3	0,0	1,1	5,1
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за 'Завтрак'	418	14,0	11,6	46,3	337,0
	2 Завтрак					
-	Апельсины	100	0,9	0,2	10,3	44,5
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,9	0,2	10,3	44,5
	Обед					
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	3,6	7,0	60,1
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
11/8	Печень (без молока и глютенa)	70	16,5	7,8	0,0	136,4
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,8	7,2	39,6	238,0
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,7	0,0	20,9	79,4
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	710	30,3	26,5	89,3	700,9
	Полдник					
42/2	Фрикадельки рыбные	80	14,7	5,0	1,8	110,2
4/3	Картофельное пюре (без молока)	130	2,2	3,5	18,5	113,7
	Масло подсолнечное	3	0,0	2,6	0,0	23,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
	Итого за 'Полдник'	423	17,7	11,3	30,0	289,2
	Итого за день	1651	62,8	49,6	175,8	1371,7
	3 день					
	Завтрак					
11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растит	200	4,3	5,6	29,1	182,5
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за 'Завтрак'	498	13,8	11,6	63,1	407,1
	2 Завтрак					
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '2 Завтрак'	200	2,0	0,6	33,0	138,7
	Обед					
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огур- цом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,8	3,7	6,2	60,6
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,0	18,9	101,9

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофе- лем	70	7,8	8,9	5,4	132,0
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
7/10	Компот из вишни	180	0,1	0,0	11,0	42,9
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	740	27,2	24,1	71,9	598,0
	Полдник					
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
-	Вафли	20	0,8	6,1	12,7	107,9
	Итого за 'Полдник'	385	4,4	13,9	46,2	324,6
	Итого за день	1823	47,3	50,2	214,2	1468,4
	4 день					
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4,3	4,7	29,1	174,6
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Масло топленое	8	0,0	7,9	0,0	71,3
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Завтрак'	448	7,5	13,8	55,3	373,0
	2 Завтрак					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за '2 Завтрак'	218	2,1	0,7	29,4	126,7
	Обед					
38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и раститель- ным маслом	60	0,8	3,6	11,9	78,4
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	200	7,3	7,8	12,6	149,0
-	Мясо кур отварное	70	14,5	11,9	0,0	165,2
4/3	Картофельное пюре (без молока)	130	2,2	3,5	18,5	113,7
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
37/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	695	28,4	31,7	78,6	701,9
	Полдник					
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	38,7
15/12	Булочка с маком	60	4,9	0,9	33,6	161,8
	Итого за 'Полдник'	410	7,6	4,9	60,8	310,8

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за день	1771	45,6	51,2	224,1	1512,4
	5 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная на соке с растительным маслом	200	5,1	5,8	33,9	205,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
-	Масло топленое	7	0,1	5,1	0,1	46,2
	Джем	5	0,0	0,0	3,6	13,9
	Итого за 'Завтрак'	442	7,6	11,8	58,5	365,2
	2 Завтрак					
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за '2 Завтрак'	118	1,6	0,6	19,1	83,5
	Обед					
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,9	3,6	5,6	55,6
9/2	Рассольник	200	1,4	3,7	10,6	79,4
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176,9
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	2,6	29,6	159,4
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'	710	27,7	26,7	88,6	689,7
	Полдник					
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
	Итого за 'Полдник'	365	3,6	7,8	33,5	216,7
	Итого за день	1635	40,5	46,9	199,8	1355,1
	6 день					
	Завтрак					
9/4	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	200	3,0	5,3	36,9	207,2
	Батон	20	1,5	0,6	10,7	53,9
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Джем	10	0,1	0,0	7,3	27,8
	Итого за 'Завтрак'	430	4,7	6,0	59,8	308,1
	2 Завтрак					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,8	3,6	4,8	51,7
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	180	1,6	3,7	11,0	81,2
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	80	10,4	10,5	10,5	175,9
	Картофель запеченный с куркумой	130	2,9	8,0	22,3	170,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Кисель из черной смородины	180	0,2	0,1	21,7	84,9
	Итого за 'Обед'	695	23,7	34,4	87,9	743,6
	Полдник					
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
18/12	Булочка школьная	80	6,5	2,7	44,5	227,2
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за 'Полдник'	298	7,8	2,9	56,9	281,2
	Итого за день	1523	36,7	43,4	214,9	1376,2
	7 день					
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4,3	4,7	29,1	174,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за 'Завтрак'	498	13,8	10,7	63,1	399,2
	2 Завтрак					
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '2 Завтрак'	200	0,9	0,5	21,9	91,9
	Обед					
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, лу- ком и растительным маслом	60	1,0	3,6	6,0	58,1
34/2	Уха рыбацкая	200	7,9	3,9	12,0	113,3
11/8	Печень (без молока и глютена)	80	18,8	9,0	0,0	155,8
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	2,6	29,6	159,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,7	0,0	20,9	79,4
	Итого за 'Обед'	690	35,6	19,5	86,2	649,5
	Полдник					
1/7	Рыба отварная	80	17,4	4,6	0,0	111,3
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Вафли	30	1,2	9,2	19,1	161,8
	Итого за 'Полдник'	330	20,0	14,0	33,4	337,1
	Итого за день	1718	70,2	44,6	204,7	1477,8
	8 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит	200	3,8	4,0	30,2	167,2
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
	Масло топленое	8	0,0	7,9	0,0	71,3
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб ржаной	14	0,9	0,2	5,8	27,1
	Итого за 'Завтрак'	452	7,1	13,0	57,0	365,7
	2 Завтрак					
-	Печенье	30	2,3	2,9	23,0	126,7
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '2 Завтрак'	130	2,8	3,0	33,3	169,9
	Обед					
28/3	Икра из кабачков	60	3,1	0,2	40,6	152,1
2/2	Борщ (безмолочное меню)	180	1,3	3,3	7,9	63,0
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,1	8,3	4,5	133,0
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,7	1,5	29,9	148,1
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	Итого за 'Обед'	660	27,7	17,3	112,5	672,9
	Полдник					
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	14	0,9	0,2	5,8	27,1
	Итого за 'Полдник'	389	4,8	8,7	37,5	241,0
	Итого за день	1631	42,3	42,0	240,3	1449,6
	9 день					
	Завтрак					
11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растит	200	4,3	5,6	29,1	182,5
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
-	Вафли	20	0,8	6,1	12,7	107,9
	Итого за 'Завтрак'	483	8,8	12,8	81,2	467,0
	2 Завтрак					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
-	Апельсины	100	0,9	0,2	10,3	44,5
	Итого за '2 Завтрак'	200	1,4	0,3	20,6	87,7
	Обед					
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горош- ком и растительным маслом	60	1,9	4,4	7,5	74,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,3	1,8	17,0	91,7
-	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
-	Мясо кур отварное	70	14,5	11,9	0,0	165,2
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
37/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед'	695	29,7	29,5	68,0	639,3
	Полдник					
2/6	Омлет запеченный или паровой (без молочный)	150	14,3	14,8	0,8	193,2
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
	Итого за 'Полдник'	365	15,1	19,3	10,4	274,4
	Итого за день	1743	55,0	61,9	180,1	1468,4
	10 день					
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом расти- тельным	200	3,7	4,9	36,0	200,6
	Батон	20	1,5	0,6	10,7	53,9
	Масло топленое	8	0,1	5,8	0,1	52,9
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб ржаной	18	1,2	0,2	7,5	34,8
	Итого за 'Завтрак'	446	6,5	11,5	59,2	361,4
	2 Завтрак					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '2 Завтрак'	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
28/1	Салат из морской капусты с припущенной морко- вью, яйцом и растительным маслом	60	1,3	6,9	4,1	82,1
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180	4,0	4,0	17,5	118,1
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отвар-	150	11,3	10,5	21,9	226,1

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	ным мясом говядины					
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,8	0,1	21,0	79,4
-	Хлеб пшеничный	15	1	0,1	7	33,4
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	Итого за 'Обед'	600	19	26,1	75,4	598,3
	Полдник					
57/3	Запеканка морковная	150	3,8	3,7	29,5	157,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	Итого за 'Полдник'	375	5,6	8,6	43,1	258,4
	Итого за день	1516	31,4	46,3	188,0	1261,5

Разработал врач-диетолог Дубенко С.Э.

по договору № 173/05 -23 от «18 » апреля 2023г. с ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597496

Владелец Букина Юлия Владимировна

Действителен с 23.02.2023 по 23.02.2024