



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 29»

СОГЛАСОВАНО  
Председатель управляющего совета  
 (Н.И. Пылаева)

Протокол № от  
«28» марта 2022 г.

ПРИНЯТО  
Председатель общего собрания  
работников учреждения  
 (Н.Б. Андрианова)

Протокол № от  
«28» марта 2022 г.



# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО БЕЗМОЛОЧНОЙ ДИЕТЕ (САД)

для организации питания детей в возрасте от 3 до 8 лет, с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

г. ИВАНОВО, 2022г.

Десятидневное меню по безмолочной диете (сад) 1неделя Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность	Технолог карта
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>	<b>Каша манная с растит. маслом</b>	<b>200</b>					168
	манка	40	3,81	0,3	28,15	133,8	
	сахар	4			3,96	16,2	
	м/раст.	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	Яйцо	1	3,17	3,01	0,13	41,5	213
	<b>Кофейный напиток</b>	<b>180</b>					<b>395</b>
	Кофе	2					
	Сахар	8			7,91	32,4	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,69</b>	<b>0,26</b>	<b>18,78</b>	<b>90,4</b>	
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>9,67</b>	<b>7,36</b>	<b>58,94</b>	<b>349,6</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>180</b>	<b>0,77</b>		<b>20,89</b>	<b>88,8</b>	
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,77</b>		<b>20,89</b>	<b>88,8</b>	
<b>Обед</b>	<b>Куриный бульон с гренками</b>	<b>200</b>					1
	курица	60	9,12	2,28	0,54	60,6	
	морковь	10	0,09		0,63	2,9	
	лук	10	0,18		0,8	4	
	масло раст.	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	хлеб пшеничный	20	1,26	0,43	9,64	48,7	
	<b>Плов с курицей</b>	<b>200</b>					
	курица	80	12,6	3,04	0,72	80,08	
	рис	50	3,2	0,46	36,02	165,1	
	лук	10	0,18		0,8	4	
	морковь	20	0,18		1,26	5,9	
	томатное пюре	6	0,18		0,69	3,6	
	масло растит	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	<b>Кукуруза консервированная</b>	<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>6,4</b>	<b>45</b>	
	<b>Компот из кураги</b>	<b>180</b>	<b>0,44</b>	<b>0,02</b>	<b>27,76</b>	<b>113</b>	
	курага	20	0,42		10,24	44	
	сахар	8			7,91	32,4	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,35</b>	<b>0,37</b>	<b>19,6</b>	<b>93,4</b>	
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>31,7</b>	<b>14,7</b>	<b>123</b>	<b>773,3</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Крекер</b>	<b>30</b>	<b>3,62</b>	<b>4,35</b>	<b>17,12</b>	<b>126,5</b>	
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>40</b>	
	чай заварка	0,3					
	сахар	8			7,91	32,4	
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>3,68</b>	<b>4,37</b>	<b>35,02</b>	<b>198,9</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Капуста тушеная с масл. раст.</b>	<b>200</b>					

капуста свежая	275	3,16		9,93	53,6	
морковь	20	0,18		1,26	5,9	
лук	10	0,18		0,8	4	
масло растит.	4		3,79		35,3	
томатное пюре	6	0,18		0,69	3,6	
мука пшен	4	0,37	0,04	2,8	13,4	
сахар	2			1,98	8,1	
соль	0,8					
<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>40</b>	
сахар	8			7,91	32,4	
чай заварка	0,3					
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,69</b>	<b>0,26</b>	<b>18,78</b>	<b>90,4</b>	<b>1</b>
<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>6,82</b>	<b>4,11</b>	<b>54,14</b>	<b>286,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1950</b>	<b>52,64</b>	<b>30,5</b>	<b>292</b>	<b>1697,3</b>	

Десятидневное меню по безмолочной диете (сад) 1неделя Вторник

1. неделя Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Технолог карта
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>	<b>Омлет с раст. маслом</b>	<b>130</b>					
	вода	100					
	яйцо	1	6,34	6,02	0,26	83	
	масло раст.	4		3,79		35,3	
	соль	0,8					
	<b>Какао напиток</b>	<b>180</b>					
	Какао	2	0,1	0,68	1,03	11	
	Сахар	8			7,91	32,4	
	<b>Хлеб пшеничный с повидлом</b>	<b>55</b>					
	хлеб пшеничный	40	2,69	0,26	18,78	90,4	
	повидло	15	0,05		9,26	38,2	
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>9,18</b>	<b>10,8</b>	<b>37,24</b>	<b>290,3</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Апельсин</b>	<b>125</b>	0,73		7,68	34,4	
	<b>Итого</b>	<b>125</b>	<b>0,99</b>		<b>34</b>	<b>37,4</b>	
<b>Обед</b>	<b>Рассольник с курицей</b>	<b>200</b>					73
	курица	60	9,12	2,28	0,54	60,6	
	лук	10	0,18		0,8	4	
	морковь	10	0,08		0,57	2,7	
	крупа перловая	10	0,62	0,11	6,71	31	
	огурцы соленые	13,4	0,1		0,26	1,5	
	картофель	92	4,21		7,69	46,4	
	масло растит	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	<b>Котлета из курицы</b>	<b>80</b>					
	курица	80	12,16	3,04	0,72	80,8	
	хлеб пшенич	12	0,79	0,28	5,75	29,4	
	мука	5	0,47	0,05	3,5	16,7	
	соль	0,2					
	масло растит	3		2,84		26,5	
	<b>Греча с маслом растительным</b>	<b>150</b>					
	греча	50	4,31	1,14	31,21	156,2	
	масло растительное	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	<b>Огурец свежий</b>	<b>40</b>	0,29		0,74	4,2	
	<b>Компот курага, изюм</b>	<b>180</b>					
	курага	10	0,04		1,16	4,9	
	изюм	10	0,25		6,1	26	
	сахар	8			7,91	32,4	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	2,35	0,37	19,6	93,4	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>34,97</b>	<b>17,7</b>	<b>93,26</b>	<b>687,3</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Гренка с сахаром</b>	<b>230</b>					
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,64	14,46	73	
	сахар	3			2,97	12,2	

	Чай сладкий	200					
	чай заварка	0,3					
	сахар	5			4,95	20,3	
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>1,89</b>	<b>0,64</b>	<b>22,38</b>	<b>105,5</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Пюре гороховое с маслом раст.</b>	<b>210</b>					
	горох	70	10,65	1,5	34,52	199,2	
	соль	0,7					
	масло раст.	4		3,79		35,3	
	Чай сладкий	200					
	сахар	8			7,91	32,4	
	чай заварка	0,3					
	Хлеб пшеничный	40	2,69	0,26	18,78	90,4	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>13,34</b>	<b>5,55</b>	<b>61,21</b>	<b>357,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2070</b>	<b>60,37</b>	<b>34,6</b>	<b>248,1</b>	<b>1477,8</b>	

Десятидневное меню по безмолочной диете (сад) 1неделя Среда

1. неделя Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность	Технолог карта
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>	<b>Каша рисовая</b>	<b>200</b>					
	рис	30	1,92	0,28	21,61	99,1	
	сахар	4			3,96	16,2	
	масло раст.	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	<b>Кофейный напиток</b>	<b>180</b>					
	Кофе	2					
	Сахар	8			7,91	32,4	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	2,69	0,26	18,78	90,4	
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>4,61</b>	<b>4,33</b>	<b>52,26</b>	<b>273,4</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Яблоко</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>		<b>13,91</b>	<b>59,4</b>	
<b>Обед</b>	<b>Борщ с курицей</b>	<b>200</b>					
	курица	60	9,12	2,28	0,54	60,6	
	лук	10	0,18		0,8	4	
	морковь	20	0,18		1,26	5,9	
	капуста свежая	40	0,46		1,44	7,8	
	свекла	40	0,38		2,83	13,2	
	картофель	40	0,42		5	25,1	
	томатное	6	0,18		0,69	3,6	
	масло растит	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	<b>Жаркое по-домашнему с курицей</b>	<b>200</b>					
	курица	75	11,4	2,35	0,68	75,8	
	картофель	175	8,19		13,79	90,1	
	лук	10	0,18		0,8	4	
	морковь	10	0,08		0,57	2,7	
	масло растит	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	томатное пюре	6	0,18		0,69	3,6	
	<b>Горошек зеленый</b>	<b>40</b>	1,24		2,6	15,36	
	<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>200</b>					
	яблоки	50	0,2		4,64	19,8	
	сахар	8			7,91	32,4	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	2,35	0,37	19,6	93,4	
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>12,58</b>	<b>16,9</b>	<b>64,74</b>	<b>527,96</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Крекер</b>	<b>30</b>	3,62	4,35	17,12	126,5	
	<b>Сок</b>	<b>180</b>	0,77		20,89	88,8	
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>4,39</b>	<b>4,35</b>	<b>38,01</b>	<b>215,3</b>	

<b>Ужин</b>	<b>Каша пшеничная мол.с м/раст.</b>	<b>200</b>					
	крупа пшеничная	50	4,1	1,12	31,89	158	

	сахар	4			3,96	16,2
	масло раст.	4		3,79		35,3
	соль	1				
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>				
	сахар	8			7,91	32,4
	чай заварка	0,3				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	2,69	0,26	18,78	90,4
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>6,79</b>	<b>5,17</b>	<b>62,54</b>	<b>332,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1910</b>	<b>28,97</b>	<b>30,7</b>	<b>231,5</b>	<b>1408,36</b>

Десятидневное меню по безмолочной диете (сад) 1неделя Четверг

1 неделя Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Технолог карта
			г	б	ж		
<b>Завтрак</b>	<b>Каша пшенная</b>	<b>200</b>					
	пшено	30	1,92	0,28	21,61	99,1	
	сахар	4			3,96	16,2	
	масло раст.	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	<b>Какао напиток</b>	<b>180</b>					
	какао	2	0,2	0,19	0,38	4,1	
	Сахар	8			7,91	32,4	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,69</b>	<b>0,26</b>	<b>18,78</b>	<b>90,4</b>	
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>4,81</b>	<b>4,52</b>	<b>52,64</b>	<b>277,5</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Груши</b>	<b>150</b>	<b>0,44</b>	<b>0,33</b>	<b>11,3</b>	<b>51,7</b>	
<b>Обед</b>	<b>Суп картофельный с зеленым горошком на курином бульоне</b>	<b>200</b>					
	курица	60	9,12	2,28	0,54	60,6	
	лук	10	0,18		0,8	4	
	морковь	20	0,18		1,26	5,9	
	картофель	80					
	горошек зеленый	6	0,18		0,69	3,6	
	масло растит	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	<b>Рыба тушеная с овощами</b>	<b>80</b>					
	рыба	70	9,01	0,2		38,8	
	лук	10					
	морковь	25	0,22		1,57	7,4	
	масло растит	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	томатное пюре	6	0,18		0,69	3,6	
	<b>Макаронны отварные с м/раст.</b>	<b>150</b>					
	Макаронны	40	3,74	0,34	28,49	135,3	
	Масло раст.	4		3,79		35,3	
	Соль	1					
<b>Икра кабачковая</b>	<b>53</b>	<b>9,15</b>	<b>6,05</b>	<b>3,72</b>	<b>73,15</b>		
Икра кабачковая	50						
масло раст.	3			2,79	27,8		
<b>Лимонный напиток</b>	<b>200</b>						
лимоны	20	0,05		0,84	3,6		
сахар	8			7,91	32,4		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,35</b>	<b>0,37</b>	<b>19,6</b>	<b>93,4</b>		
<b>Итого</b>		<b>34,36</b>	<b>20,6</b>	<b>68,9</b>	<b>595,45</b>		

<b>Полдник</b>	<b>Хлеб пшеничный с повидлом.</b>	<b>50</b>					
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,2	14,08	67,8	
	повидло	20	0,07		13,19	54,3	



	<b>Чай</b>	<b>200</b>					
	чай заварка	0,3					
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>2,09</b>	<b>0,2</b>	<b>27,27</b>	<b>122,1</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Рагу овощное с м/раст.</b>	<b>200</b>					
	капуста	60	0,69		2,17	11,7	
	картофель	120	1,31		17,81	78,4	
	лук	25	0,45		2,01	10,1	
	морковь	50	0,44		3,15	14,7	
	горошек зеленый	40	1,24		2,6	15,36	
	масло раст.	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>					
	сахар	8			7,91	32,4	
	чай заварка	0,3					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,69</b>	<b>0,26</b>	<b>18,78</b>	<b>90,4</b>	
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>6,82</b>	<b>4,05</b>	<b>54,43</b>	<b>288,36</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1993</b>	<b>48,52</b>	<b>29,7</b>	<b>214,5</b>	<b>1335,11</b>	

*1 неделя Пятница*

Десятидневное меню по безмолочной диете (сад) 1неделя Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г	Энергетическая ценность	Технолог карта
------------	--------------------	------------------	-----------------------	----------------------------	-------------------

1 неделя Жюльена

		Калории	б	ж	у	
<b>Завтрак</b>	<b>Каша гречневая</b>	<b>200</b>				
	греча	25	2,16	0,57	15,6	78,1
	сахар	4			3,96	16,2
	масло раст.	4		3,79		35,3
	яйцо	1	6,34	6,02	0,26	83
	соль	1				
	<b>Кофейный напиток</b>	<b>180</b>				
	кофе	2				
	сахар	8			7,91	32,4
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	2,69	0,26	18,78	90,4
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>11,19</b>	<b>10,6</b>	<b>46,51</b>	<b>335,4</b>
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>150</b>	<b>0,77</b>		<b>20,89</b>	<b>88,8</b>
<b>Обед</b>	<b>Щи из свежей капусты с курицей</b>	<b>200</b>				
	курица	60	9,12	2,28	0,54	60,6
	лук	10	0,18		0,8	4
	морковь	15	0,13		0,94	4,4
	картофель	40	0,42		5	25,1
	капуста	50	0,58		1,81	9,8
	масло растит	4		3,79		35,3
	соль	1				
	<b>Гуляш из мяса кур</b>	<b>85</b>				
	курица	70	10,64	2,66	0,63	70,7
	лук	10	0,18		0,8	4
	морковь	25	0,45		2,01	10,1
	масло растит	4		3,79		35,3
	мука	3	0,28	0,03	2,1	10
	томатное пюре	6	0,18		0,69	3,6
	соль	1				
	<b>Рис рассыпчатый</b>	<b>150</b>				
	рис	50	3,2	0,46	36,02	165,1
	масло растит	4		3,79		35,3
	соль	1				
	<b>Салат из свеклы</b>	<b>50</b>				
	Свекла	60	0,58		4,24	19,7
	Масло раст.	4		3,79		35,3
	Соль	1				
	<b>Компот курага, изюм</b>	<b>200</b>				
	курага	10	0,21		5,12	22
	изюм	10	0,25		6,1	26
	сахар	8			7,91	32,4
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	2,35	0,37	19,6	93,4
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>28,75</b>	<b>21</b>	<b>94,31</b>	<b>702,1</b>

<b>Полдник</b>	<b>Крекер</b>	<b>30</b>	3,62	4,35	17,52	126,5
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>				
	чай заварка	0,3				
	сахар	8			7,91	32,4

	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>3,62</b>	<b>4,35</b>	<b>25,43</b>	<b>158,9</b>
<b>Ужин</b>	<b>Вермишель отварная</b>	<b>220</b>				
	вермишель	50	4,68	0,42	35,62	169,1
	сахар	4			3,96	16,2
	масло раст.	4		3,79		35,3
	соль	1				
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>				
	сахар	8			7,91	32,4
	чай заварка	0,3				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,69</b>	<b>0,26</b>	<b>18,78</b>	<b>90,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>7,37</b>	<b>4,47</b>	<b>62,31</b>	<b>343,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1995</b>	<b>51,7</b>	<b>40,4</b>	<b>249,5</b>	<b>1628,6</b>

Десятидневное меню по безмолочной диете (сад) 2неделя Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г	Энергетическая ценность	Технолог карта
------------	--------------------	------------------	-----------------------	----------------------------	-------------------

*в меню Пошевошки*

		объем	б	ж	у	ценность	карта
<b>Завтрак</b>	<b>Каша геркулесовая с маслом раст.</b>	<b>200</b>					
	геркулес	44	3,57	2,31	23,92	134,5	
	сахар	4			3,96	16,2	
	м/раст.	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	Яйцо	1	3,17	3,01	0,13	41,5	
	<b>Какао напиток</b>	<b>180</b>					
Какао	2	0,1	0,68	1,03	11		
Сахар	8			7,91	32,4		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	2,69	0,26	18,78	90,4		
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>9,53</b>	<b>10,1</b>	<b>55,73</b>	<b>361,3</b>		
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>180</b>	0,77		20,89	88,8	
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,77</b>		<b>20,89</b>	<b>88,8</b>	
<b>Обед</b>	<b>Суп вермишелевый</b>	<b>200</b>	2,14	2,26	13,71	83,76	
	курица	60	9,12	2,28	0,54	60,6	
	морковь	10	0,09		0,63	2,9	
	лук	10	0,18		0,8	4	
	масло раст.	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	вермишель	16	1,26	0,43	9,64	48,7	
	<b>Капуста тушеная с курицей</b>	<b>200</b>	19,7	15	13,65	269	
	курица	80	12,6	3,04	0,72	80,08	
	капуста свежая	200	2,3		7,22	39	
	лук	10	0,18		0,8	4	
	морковь	20	0,18		1,26	5,9	
	мука пшен.	4	0,37	0,04	2,8	13,4	
	сахар	2			1,98	8,1	
	томатное пюре	6	0,18		0,69	3,6	
	масло растит	4		3,79		35,3	
	соль	1					
	<b>Кукуруза консервированная</b>	<b>50</b>	1,5	0,5	6,4	45	
	<b>Компот из кураги</b>	<b>200</b>	0,44	0,02	27,76	113	
	курага	20	0,42		10,24	44	
	сахар	8			1,98	8,1	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	2,35	0,37	19,6	93,4	1	
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>80,97</b>	<b>74,1</b>	<b>120,4</b>	<b>997,14</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Крекер</b>	<b>30</b>	3,62	4,35	17,12	126,5	
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>	0,06	0,02	9,99	40	
	чай заварка	0,3					
	сахар	8					
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>3,68</b>	<b>4,37</b>	<b>27,11</b>	<b>166,45</b>	

<b>Ужин</b>	<b>Пюре гороховое с маслом раст.</b>	<b>210</b>					
	горох	70	10,65	1,5	34,52	199,2	
	масло растит.	4		3,79		35,3	
	соль	1					

	<b>Чай сладкий</b>	200					
	сахар	8			7,91		32,4
	чай заварка	0,3					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,69	0,26	18,78		90,4
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>13,34</b>	<b>5,55</b>	<b>61,21</b>		<b>357,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1980</b>	<b>108,3</b>	<b>94,1</b>	<b>285,4</b>		<b>1970,99</b>

**Десятидневное меню по безмолочной диете (сад) 2неделя Вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Технолог карта
			г	б	ж		
<b>Завтрак</b>	<b>Омлет с раст. маслом</b>	<b>130</b>					

	вода	100					
	яйцо	1	6,34	6,02	0,26		83
	масло раст.	4		3,79			35,3
	соль	0,8					
	<b>Кофейный напиток</b>	<b>180</b>					
	Кофе	2	0,1	0,68	1,03		11
	Сахар	8			7,91		32,4
	<b>Хлеб пшеничный с повидлом</b>	<b>55</b>					
	хлеб пшеничный	40	2,69	0,26	18,78		90,4
	повидло	15	0,05		9,26		38,2
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>9,18</b>	<b>10,8</b>	<b>37,24</b>		<b>290,3</b>
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>180</b>	<b>0,77</b>		<b>20,89</b>		<b>88,8</b>
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,77</b>		<b>20,89</b>		<b>88,8</b>
<b>Обед</b>	<b>Суп картофельный с бобвыми на курином бульоне</b>	<b>200</b>					
	курица	60	9,12	2,28	0,54		60,6
	лук	10	0,18		0,8		4
	морковь	20	0,08		0,57		2,7
	горошек зел.	16	0,78		1,65		10
	картофель	70	0,79		10,69		47
	масло растит	4		3,79			35,3
	соль	1					
	<b>Гуляш из курицы</b>	<b>80</b>					
	курица	80	12,2	30	0,72		80,8
	масло растит	4		3,79			35,3
	лук	10	0,18		0,8		4
	морковь	20	0,08		0,57		2,7
	томатное пюре	6	0,18		0,69		3,6
	мука	5	0,47	0,05	3,5		16,7
	соль	1					
	масло растительное	3		2,84			26,5
	соль	1					
	<b>Греча с маслом растительным</b>	<b>150</b>					
	греча	50	4,31	1,14	31,21		156,2
	масло растительное	4		3,79			35,3
	соль	1	0,25		6,1		26
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>40</b>					
	<b>Компот</b>	<b>200</b>					
	изюм	20	0,49		12,2		52,1
	сахар	8			7,91		32,4
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,35</b>	<b>0,37</b>	<b>19,6</b>		<b>93,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>20,33</b>	<b>48,1</b>	<b>82,61</b>		<b>724</b>
<b>Полдник</b>	<b>Гренка с сахаром</b>	<b>230</b>					
	хлеб пшеничный	30	1,89	0,64	14,46		73
	сахар	3			2,97		12,2
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>					
	чай заварка	0,3					

	сахар	5			4,95	20,3
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>1,89</b>	<b>0,64</b>	<b>22,38</b>	<b>105,5</b>
<b>Ужин</b>	<b>Рагу овощное с маслом раст.</b>	<b>200</b>				
	картофель	125	1,31		17,81	78,4
	каапуста	60				
	лук	25	0,45		2,01	10,1
	морковь	50	0,44		3,15	14,7
	масло растит	5		4,74		44,1
	соль	1				
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>				
	сахар	8			7,91	32,4
	чай заварка	0,3				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,69</b>	<b>0,26</b>	<b>18,78</b>	<b>90,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>4,89</b>	<b>5</b>	<b>49,66</b>	<b>270,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2135</b>	<b>37,06</b>	<b>16,4</b>	<b>212,8</b>	<b>1478,7</b>

**Десятидневное меню по безмолочной диете (сад) 2неделя Среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность	Технолог карта
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>	<b>Каша манная</b>	<b>200</b>	б	ж	у		

А меню Среда

	манка	40	2,79	0,3	28,15	133,8
	сахар	4			3,96	16,2
	масло раст.	4		3,79		35,3
	соль	1				
	<b>Какао напиток</b>	<b>180</b>				
	Какао	2	0,1	0,68	1,03	11
	Сахар	8			7,91	32,4
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,69</b>	<b>0,26</b>	<b>18,78</b>	<b>90,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>5,58</b>	<b>5,03</b>	<b>59,83</b>	<b>319,1</b>
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Апельсин</b>	<b>125</b>	<b>0,73</b>		<b>7,68</b>	<b>34,4</b>
<b>Обед</b>	<b>Свекольник с курицей</b>	<b>200</b>				
	курица	60	9,12	2,28	0,54	60,6
	лук	10	0,18		0,8	4
	морковь	15	0,13		0,94	4,4
	свекла	70	0,67		4,95	23
	сахар	1			0,99	4,1
	картофель	60	0,63		8,55	37,6
	масло растит	4		3,79		35,3
	соль	1				
	<b>Гуляц из курицы</b>	<b>85</b>				
	курица	75	11,4	2,35	0,68	75,8
	томатное пюре	6	0,18		0,69	3,6
	лук	10	0,18		0,8	4
	морковь	20	0,18		1,26	5,9
	масло растит	4		3,79		35,3
	соль	1				
	мука	6	0,56	0,06	4,2	20,1
	<b>Макароньы отварные с м/раст.</b>	<b>150</b>	<b>1,24</b>		<b>2,6</b>	<b>15,36</b>
	макароньы	40	3,74	0,34	28,49	135,3
	масло раст.	4		3,79		35,3
	соль	1				
	<b>Помидор свежий</b>	<b>40</b>				
	<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>200</b>				
	яблоки	50	0,2		4,64	19,8
	сахар	8			7,91	32,4
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,35</b>	<b>0,37</b>	<b>19,6</b>	<b>93,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>19,36</b>	<b>14,4</b>	<b>86,96</b>	<b>569,46</b>
<b>Полдник</b>	<b>Крекер</b>	<b>30</b>	<b>3,62</b>	<b>4,35</b>	<b>17,12</b>	<b>126,5</b>
	<b>Сок</b>	<b>180</b>	<b>0,77</b>		<b>20,89</b>	<b>88,8</b>
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>4,39</b>	<b>4,35</b>	<b>38,01</b>	<b>215,3</b>

<b>Ужин</b>	<b>Каша пшеничная мол.с м/раст.</b>	<b>200</b>				
	крупа пшеничная	50	4,1	1,12	31,89	158
	сахар	4			3,96	16,2
	масло раст.	4		3,79		35,3



	соль	1					
	<b>Чай сладкий</b>	200					
	сахар	8			7,91		32,4
	чай заварка	0,3					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,69	0,26	18,78		90,4
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>6,79</b>	<b>5,17</b>	<b>62,54</b>		<b>332,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1880</b>	<b>36,85</b>	<b>29</b>	<b>255</b>		<b>1470,56</b>

**Десятидневное меню по безмолочной диете (сад) 2неделя Четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Технолог карта
			г	б	ж		

А недели Четверг

<b>Завтрак</b>	<b>Каша рисовая</b>	<b>200</b>					
	рис	30	1,92	0,28	21,61		99,1
	сахар	4			3,96		16,2
	масло раст.	4		3,79			35,3
	соль	1					
	<b>Кофейный напиток</b>	<b>180</b>					
	кофе	3					
	Сахар	8			7,91		32,4
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,69</b>	<b>0,26</b>	<b>18,78</b>		<b>90,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>4,61</b>	<b>4,33</b>	<b>52,26</b>		<b>273,4</b>
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Банан</b>	<b>110</b>	<b>1,65</b>	<b>5,55</b>	<b>23,1</b>		<b>97,9</b>
<b>Обед</b>	<b>Суп картофельный на курином бульоне</b>	<b>200</b>					
	курица	60	9,12	2,28	0,54		60,6
	лук	10	0,18		0,8		4
	морковь	10	0,09		0,63		2,9
	картофель	150	1,58		21,38		94,1
	масло растит	4		3,79			35,3
	соль	1					
	<b>Котлеты рыбные</b>	<b>80</b>					
	рыба филе	80	10,3	0,22			44,3
	хлеб пшеничный	12	0,81	0,08	5,63		27,1
	вода	17					
	масло растит	4		3,79			35,3
	соль	1					
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>					
	картофель	150	1,58		21,38		94,1
	масло раст.	4		3,79			35,3
	Соль	1					
	<b>Салат из зеленого горошка с м/раст.</b>	<b>63</b>					
	зеленый горошек	60	2,98		6,17		37,3
	масло раст.	3			2,79		27,8
	<b>Лимонный напиток</b>	<b>200</b>					
	лимоны	20	0,05		0,84		3,6
	сахар	8			7,91		32,4
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,35</b>	<b>0,37</b>	<b>19,6</b>		<b>93,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>743</b>	<b>29,04</b>	<b>14,3</b>	<b>86,83</b>		<b>627,5</b>
<b>Полдник</b>	<b>Хлеб пшеничный.</b>	<b>30</b>					
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,2	14,08		67,8
	<b>Кисель</b>	<b>200</b>					
	варенье	32	0,1		19,78		81,5
	крахмал	7	0,05		5,63		23,3
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>2,17</b>	<b>0,2</b>	<b>39,49</b>		<b>172,6</b>
<b>Ужин</b>	<b>Капуста тушеная с м/раст.</b>	<b>200</b>					
	капуста	280	3,16		9,93		53,6
	томатное пюре	6					
	лук	15	0,27		1,21		6
	морковь	20	0,18		1,26		5,9

	сахар	2			1,98	8,1
	мука	4	0,37	0,04	2,8	13,4
	масло раст.	4		3,79		35,3
	соль	1				
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>				
	сахар	8			7,91	32,4
	чай заварка	0,3				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	2,69	0,26	18,78	90,4
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>6,67</b>	<b>3,83</b>	<b>43,87</b>	<b>245,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1943</b>	<b>44,14</b>	<b>28,2</b>	<b>245,6</b>	<b>1416,5</b>

**Десятидневное меню по безмолочной диете (сад) 2неделя Пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Технолог карта
			б	ж	у		
<b>Завтрак</b>	<b>Каша "Дружба"</b>	<b>200</b>					

в меню Лимона

	пшено	25	2,05	0,56	15,95	79
	рис	25	1,6	0,23	18,01	82,6
	сахар	4			3,96	16,2
	яйцо	1	6,34	6,02	0,26	83
	масло раст.	4		3,79		35,3
	соль	1				
	<b>Какао напиток</b>	<b>180</b>				
	какао	2	0,1	0,68	1,03	11
	сахар	8			7,91	32,4
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,69</b>	<b>0,26</b>	<b>18,78</b>	<b>90,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>12,78</b>	<b>11,5</b>	<b>65,9</b>	<b>429,9</b>
<b>2-ой завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>150</b>	<b>0,77</b>		<b>20,89</b>	<b>88,8</b>
<b>Обед</b>	<b>Суп крестьянский на курином бульоне</b>	<b>200</b>				
	курица	60	9,12	2,28	0,54	60,6
	лук	15	0,27		1,21	6
	морковь	15	0,13		0,94	4,4
	картофель	30	0,32		4,28	18,8
	капуста	30	0,35		1,08	5,9
	крупа перловая	8	0,49	0,09	5,36	24,8
	масло растит	4		3,79		35,3
	соль	1				
	<b>Голубцы ленивые с курицей</b>	<b>200</b>				
	курица	80	12,16	3,04	0,72	80,8
	лук	15	0,27		1,21	6
	рис	8	0,51	0,07	5,76	26,4
	масло растит	4		3,79		35,3
	капуста	120	1,44		4,51	24,4
	соль	1				
	<b>Салат из свеклы</b>	<b>50</b>				
	Свекла	60	0,48		3,54	16,5
	Масло раст.	4		3,79		35,3
	Соль	1				
	<b>Компот курага, изюм</b>	<b>200</b>				
	курага	10	0,21		5,12	22
	изюм	10	0,25		6,1	26
	сахар	8			7,91	32,4
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,35</b>	<b>0,37</b>	<b>19,6</b>	<b>93,4</b>
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>28,35</b>	<b>17,2</b>	<b>68,96</b>	<b>554,3</b>
<b>Полдник</b>	<b>Крекер</b>	<b>30</b>	<b>3,62</b>	<b>4,35</b>	<b>17,52</b>	<b>126,5</b>
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>				
	чай заварка	0,3				
	сахар	8			7,91	32,4
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>3,62</b>	<b>4,35</b>	<b>25,43</b>	<b>158,9</b>
<b>Ужин</b>	<b>Каша пшеничная</b>	<b>200</b>				
	крупа пшеничная	50	3,26	0,68	33,17	155,6
	сахар	4			3,96	16,2
	масло раст.	4		3,79		35,3
	соль	1				

	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>					
	сахар	8			7,91		32,4
	чай заварка	0,3					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	2,69	0,26	18,78		90,4
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>5,95</b>	<b>4,73</b>	<b>63,82</b>		<b>329,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1940</b>	<b>51,47</b>	<b>37,8</b>	<b>245</b>		<b>1561,8</b>