

Министерство просвещения Российской Федерации  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 35

---

620105. г. Екатеринбург. ул. Краснолесья, д.105, тел. (343)366-87-07  
[e-mail-dou35ek@mail.ru](mailto:e-mail-dou35ek@mail.ru)

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ № 121/1-од от 02.10.2023 г.  
заведующий МБДОУ детский сад № 35  
Е.С. Ерофеева



**Безмолочное (организованное) меню  
МБДОУ детского сада № 35,  
включающее горячее питание  
на период с 01.10.2023 г. по 31.12.2023 г.**

Екатеринбург, 2023

## 1 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200,0	3,7	3,9	29,7	361,4	2021/15/4.
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	8,3	5,7	73,5	551,7	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200,0	1,8	2,9	13,8	95,2	7.165-1
	Котлета мясная	80,0	15,7	13,3	2,8	215,3	7.н163/8
	Макаронные изделия отварные	150,0	5,0	3,2	34,7	403,5	2021/46/4
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		658,0	22,3	18,8	64,1	528,8	
Полдник	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,1	7.10/10/1
	Салат из моркови с растительным маслом	60,0	0,7	2,4	6,8	46,7	7.057/1
	Булочка Ягодка	75,0	6,1	8,0	44,8	304,4	2021/12/1.
	Яблоко	100,0	0,3	0,3	10,3	39,6	7.346
Итого за полдник		415,0	7,3	13,8	69,9	462,0	
Итого за день		1653,0	38,6	38,5	219,7	1410,9	

## 2 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150,0	9,6	11,9	0,5	396,2	2021/2/6-1
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	150,0	0,0	0,0	8,8	37,1	7.354/4
Итого за завтрак		410,0	14,2	13,7	45,4	591,9	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60,0	1,1	3,1	8,0	61,5	7.425/1
	Борщ (безмолочное меню)	200,0	1,3	3,6	8,7	74,5	2021/2/2/
	Рыба отварная	80,0	28,7	8,9	0,0	214,6	2021/1/7/
	Картофельное пюре (без молока)	130,0	1,4	2,7	13,0	222,4	2021/4/4
	Компот из сухофруктов	150,0	0,3	0,0	11,4	50,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		698,0	36,7	20,4	71,2	739,6	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	150,0	3,0	4,1	21,5	135,8	2021/2/5
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		370,0	4,5	4,3	43,3	231,3	
Итого за день		1598,0	55,9	38,9	172,5	1273,3	

## 3 день. Дети б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,7	3,9	30,1	356,9	2021/43/4
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		410,0	8,3	5,7	73,9	547,2	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50,0	1,5	5,0	5,9	82,8	7.32/1/1
	Суп-лапша на курином бульоне	180,0	1,5	2,7	10,9	80,4	7.20/2/2
	Мясо кур отварное	70,0	16,5	15,6	0,8	234,5	2021/1/10
	Макаронные изделия отварные	150,0	5,0	3,2	34,7	403,5	2021/46/4
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		678,0	25,4	23,7	63,2	586,7	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200,0	3,7	3,9	29,7	361,4	2021/15/4.
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		420,0	5,2	4,1	51,5	456,9	
Итого за день		1608,0	39,5	33,7	198,9	1276,2	

## 4 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	200,0	4,0	6,4	26,3	348,4	2021/8/4/2
	Батон с повидлом (джемом)	60,0	3,1	1,2	33,9	142,7	7.035/8
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	7,3	7,7	71,9	538,9	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50,0	0,6	2,6	2,7	35,2	7.055
	Суп картофельный вегетарианский	200,0	0,9	1,7	7,6	54,3	2021/13/6
	Рис припущенный с овощами	130,0	2,9	6,0	23,3	167,1	7.179
	Котлета из мяса	80,0	13,2	3,8	3,8	112,7	7.н163/5
	Кисель Валетек	200,0	0,0	0,0	0,3	1,6	7.343/2
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		708,0	27,1	19,1	85,4	821,2	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150,0	9,6	11,9	0,5	396,2	2021/2/6-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		370,0	11,1	12,0	22,4	491,7	

Итого за день		1658,0	46,0	39,3	192,2	1339,1	
---------------	--	--------	------	------	-------	--------	--

5 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	200,0	4,3	4,6	28,8	380,6	2021/16/4
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	8,9	6,4	72,6	570,9	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из отварной свеклы растительным маслом	50,0	0,5	3,3	5,2	58,1	7.20/1/1
	Суп гороховый	200,0	3,9	3,4	15,6	116,3	7.н086/2
	Азу	200,0	14,1	13,7	17,9	275,5	7.152/4
	Компот из изюма	180,0	0,1	0,0	16,5	68,2	7.078/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за обед		678,0	22,1	21,5	74,7	603,8	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,7	3,9	30,1	356,9	2021/43/4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		370,	5,2	4,1	52,0	452,4	
Итого за день		1608,0	36,3	32,0	205,0	1280,5	

6 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200,0	3,7	3,9	29,7	361,4	2021/15/4.
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	8,3	5,7	73,5	551,7	
9 ч	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	7.031
Итого		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с тушеной говядиной	200,0	5,1	5,9	14,0	140,2	7.165-2
	Котлета мясная	80,0	15,7	13,3	2,8	215,3	7.н163/8
	Картофельное пюре с морковью	150,0	2,7	3,6	19,4	309,9	2021/5/33
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за обед		658,0	28,2	29,4	75,3	629,3	
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,7	3,9	30,1	356,9	2021/43/4
	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Булочка Ягодка	75,0	6,1	8,0	44,8	304,4	2021/12/1.
Итого за полдник		415,0	9,8	12,0	83,1	695,5	
Итого за день		1633,0	47,0	47,3	242,1	1643,5	

## 7 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150,0	9,6	11,9	0,5	396,2	2021/2/6-1
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		410,0	14,2	13,7	45,4	591,9	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	50,0	0,6	2,6	2,7	35,2	7.055
	Уха рыбацкая	150,0	5,1	1,7	8,2	82,7	7.30/2/3
	Печень (безмолочное меню)	70,0	20,6	12,1	0,0	208,4	2021/9/8-2
	Каша гречневая рассыпчатая	120,0	3,6	3,6	22,6	133,1	7.н076/2
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		683,0	28,6	23,1	66,4	620,4	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200,0	3,7	3,9	29,7	361,4	2021/15/4.
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Итого за полдник		410,0	4,5	4,0	46,5	433,8	
Итого за день		1603,0	47,8	41,3	170,9	1279,8	

## 8 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	200,0	4,3	4,6	28,8	380,6	2021/16/4.
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	8,9	6,4	72,6	570,9	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Салат из отварной свеклы растительным маслом	50,0	0,5	3,3	5,2	58,1	7.20/1/1
	Суп овощной на курином бульоне	200,0	1,2	3,0	6,5	61,7	7.044с-1
	Мясо кур отварное	70,0	16,5	15,6	0,8	234,5	2021/1/10
	Капуста тушеная	150,0	3,3	2,8	16,8	100,8	2021/11/3.
	Компот из яблок	180,0	0,0	0,0	13,3	55,8	7.197/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1
Итого за обед		698,0	30,9	22,7	66,7	678,0	
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,7	3,9	30,1	356,9	2021/43/4
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Булочка Ягодка	75,0	6,1	8,0	44,8	304,4	2021/12/1.
Итого за полдник		415,0	9,8	12,0	83,1	695,5	

Итого за день		1693,0	50,3	42,2	233,6	1564,1	
---------------	--	--------	------	------	-------	--------	--

9 день Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	200,0	3,7	3,9	29,7	361,4	2021/15/4.
	Батон	60,0	4,6	1,8	31,9	141,0	7.189-12
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		460,0	8,3	5,7	73,5	551,7	
9 ч	Яблоко	120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	7.008
Итого		120,0	0,4	0,4	12,4	47,7	
Обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60,0	1,1	3,1	8,0	61,5	7.425/1
	Свекольник вегетарианский	200,0	1,6	3,2	13,6	90,6	7.258
	Гуляш из отварного мяса	80,0	11,5	10,0	4,5	119,2	7.256
	Макаронные изделия отварные	150,0	5,0	3,2	34,7	403,5	2021/46/4
	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	15,3	67,4	7.115/3
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1	
Итого за обед		718,0	37,3	17,3	76,8	774,2	
Полдник	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
	Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	150,0	3,0	4,1	21,5	135,8	2021/2/5
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,1	10,0	46,4	7.050
Итого за полдник		370,0	4,5	4,3	43,3	231,3	
Итого за день		1668,0	49,6	24,3	184,3	1169,2	

10 день. Дети. б/м

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда (граммы)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	150,0	3,0	4,1	21,5	135,8	2021/2/5
	Батон с повидлом	60,0	3,1	1,2	33,9	142,7	7.035/8
	Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354/4
Итого за завтрак		410,0	6,3	5,4	67,1	326,3	
9 ч	Сок фруктовый	120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	7.031/3
Итого		120,0	0,6	0,1	12,1	55,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50,0	0,6	2,6	2,7	35,2	7.055
	Суп-лапша на курином бульоне	180,0	1,5	2,7	10,9	80,4	7.20/2/2
	Мясо кур отварное	70,0	16,5	15,6	0,8	234,5	2021/1/10
	Картофельное пюре (без молока)	130,0	1,4	2,7	13,0	222,4	2021/4/4
	Компот из изюма	180,0	0,1	0,0	16,5	68,2	7.078/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,3	0,4	14,6	63,6	7.003-1
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7.044/1	
Итого за обед		658,0	24,9	23,4	75,8	646,1	
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,7	3,9	30,1	356,9	2021/43/4
	Хлеб пшеничный	10,0	0,7	0,0	5,0	23,2	7.048
	Чай	180,0	0,0	0,0	8,1	34,2	7.10/10/1
	Булочка Ягодка	75,0	6,1	8,0	44,8	304,4	2021/12/1.
Итого за полдник		415,0	9,8	12,0	83,1	695,5	

Итого за день		1653,0	50,3	42,2	233,6	1564,1	
------------------	--	--------	------	------	-------	--------	--