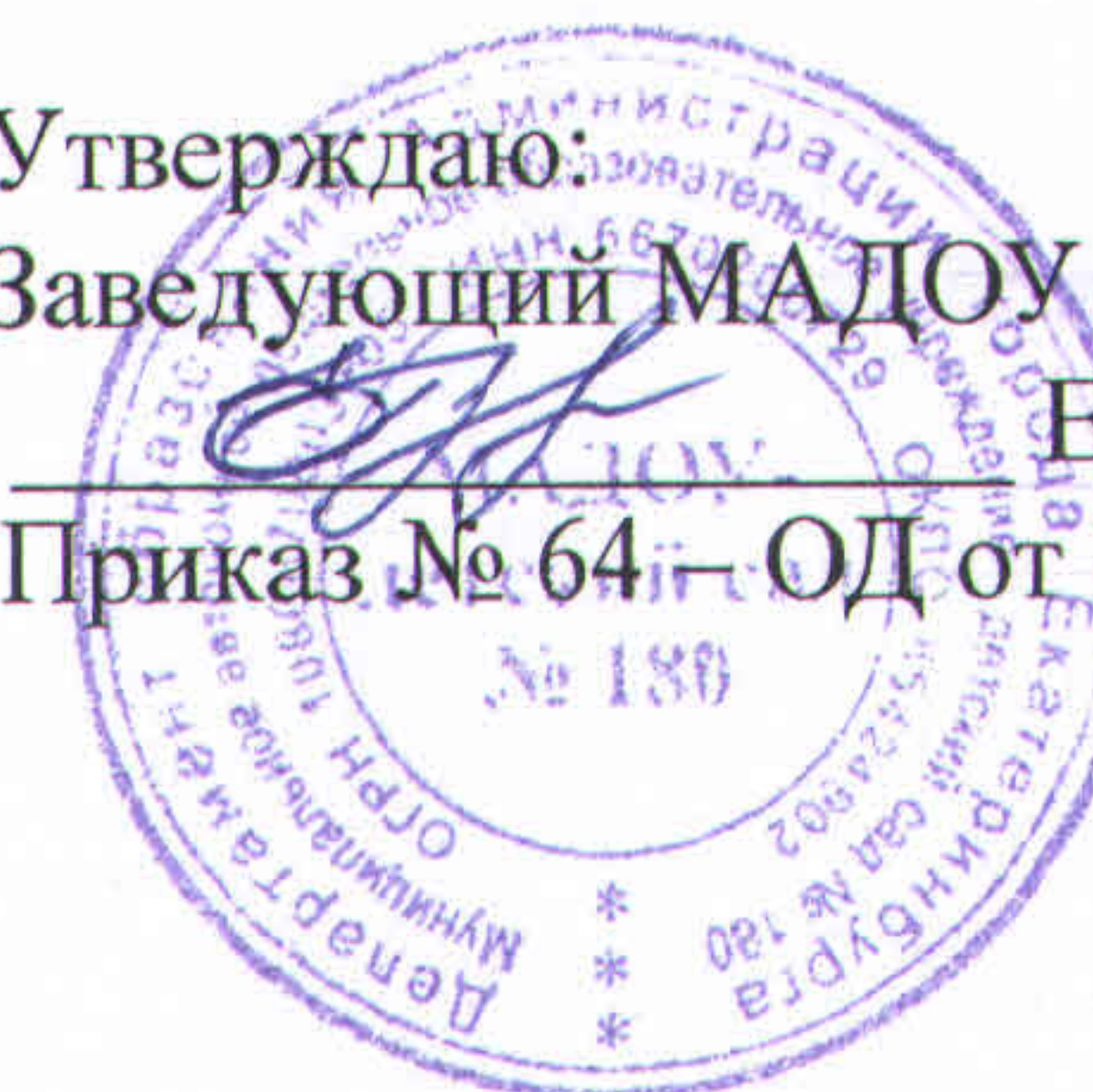


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 180
(МАДОУ – детский сад № 180)**

620137, Екатеринбург г., ул. Учителей, 24А, тел. (343)360-23-83
ИНН 6670200729 КПП 667001001 e-mail: mbdou180@mail.ru, <http://180.tvoysadik.ru/>

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ – детский сад № 180
Е.Ф. Чунтонова
Приказ № 64 – ОД от «29» августа 2024г.



**10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 3 до 7 лет
посещающих МАДОУ – детский сад № 180
с 10,5 часовым пребыванием**

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА

1 ДЕНЬ

от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7.н162	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	225,40	6,79	7,80	31,70	200,00
7.035/2	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	6,00
7.189-3	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	25,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	111,80	3,20	3,30	16,02	200,00
	Итого:	445,70	12,30	16,20	63,80	435,00
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
7.031/1	Сок в ассортименте	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	Итого:	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	ОБЕД					
7.170	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	78,72	1,44	2,80	10,56	200,00
7.8/3	Бигус с мясом	94,00	3,50	2,90	17,40	200,00
7.6/10	Компот из сухофруктов	57,14	0,49	0,02	17,90	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	20,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	666,31	25,36	24,48	89,53	753,00
	ПОЛДНИК					
7.356	Кисло-молочный продукт в ассорт.	167,22	5,22	6,33	21,84	200,00
7.9/5/2	Запеканка из творога	278,79	13,27	16,27	12,67	150,00
7.2/11/2	Сгущенное молоко	25,40	0,48	1,00	2,96	15,00
7.189-3	Батон	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	ИТОГО:	518,25	20,49	23,78	47,49	390,00
	ВСЕГО:	1722,66	59,15	64,66	273,49	1778,00

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА

2 ДЕНЬ

от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7.н066	Каша манная молочная со сливочным маслом	177,20	4,60	6,62	21,28	200,00
7.435/2	Сыр	32,74	2,39	2,46	0,00	10,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	104,50	2,80	2,80	14,10	200,00
	Итого:	430,90	12,40	16,71	54,48	445,00
	Второй завтрак					
7.03312	Сок	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
	Итого:	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
	ОБЕД					
7.н070	Жаркое по-домашнему	211,36	5,33	4,69	38,24	230,00
4.20/2	Суп-лапша на курином бульоне	92,31	2,42	3,90	10,30	200,00
7.072	Компот из чернослива и изюма	78,26	0,20	0,00	18,98	200,00
7.002	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	30,00
7.144	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	801,63	25,28	22,49	100,86	752,00
	ПОЛДНИК					
7.013	Салат овощной с зеленым горошком	117,33	13,87	6,93	0,00	60,00
7.н016	Рыба с овощами в омлете	101,01	1,92	2,29	16,71	150,00
7.354/3	Чай с сахаром	35,00	0,00	0,00	9,10	200,00
7.050	Батон	46,40	1,50	0,18	10,02	25,00
	Итого:	423,40	20,41	10,96	58,87	440,00
	Всего:	1782,31	60,19	50,30	244,73	1837,00

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА

3 ДЕНЬ

от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7.11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	232,98	6,45	6,32	31,30	200,00
4.1/1/5	Джем	13,25	0,02	0,00	3,48	10,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.285	Какао с молоком	111,80	3,20	3,30	16,02	200,00
	Итого:	428,93	11,97	10,52	66,79	440,00
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок в ассортименте	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	Итого:	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	ОБЕД					
4.3/7	Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	213,20	19,74	5,43	2,24	70,00
4.1/1/1	Зелень свежая (укроп, петрушка)	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
7.367-4	Огурец консервированный	7,80	0,00	0,00	0,00	60,00
7.5/2	Свекольник со сметаной	116,25	2,12	5,50	14,60	200,00
7.3/3/1	Картофельное пюре	135,00	3,10	4,20	20,60	150,00
7.343/3/1	Кисель с витаминами "Витошка"	95,00	0,00	0,00	19,00	180,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
7.371	Чеснок	2,30	0,30	0,00	0,30	6,00
	Итого:	688,73	29,56	15,80	88,86	728,00
	ПОЛДНИК					
7.123/1	Омлет с зеленым горошком	208,36	5,30	13,70	3,40	150,00
7.118/1	Чай с молоком	61,00	1,40	1,40	11,20	200,00
7.308	Выпечка/кондитерское изделие в ассортименте	173,66	3,12	7,56	23,04	30,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	489,42	11,32	22,84	47,66	400,00
	Всего:	1699,48	53,89	49,36	223,51	1768,00

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА

4 ДЕНЬ

от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	251,50	6,20	6,80	37,60	200,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	104,80	2,80	2,80	14,10	200,00
	Итого:	464,80	11,32	14,63	67,73	435,00
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
7.324-1	Фрукт в ассортименте	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
	Итого:	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
	ОБЕД					
7.375/1	Кукуруза консервированная	59,53	1,40	0,25	11,15	60,00
4.20/8	Тефтели из мяса говядины	163,00	11,40	9,70	8,40	80,00
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	62,92	1,66	2,60	8,10	200,00
7.18/3	Рагу из овощей	112,30	2,33	3,78	16,31	150,00
7.5/10	Компот из чернослива и изюма	97,60	0,33	0,00	23,40	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	614,53	21,22	16,99	94,08	750,00
	ПОЛДНИК					
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью	219,70	12,48	10,37	17,58	150,00
7.365	Ряженка	117,00	5,80	6,40	8,00	200,00
7.209-1	Выпечка/кондитерское изделие в ассортименте	123,66	3,12	1,56	13,04	30,00
7.351	Сгущенное молоко	65,50	1,50	1,70	11,50	20,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	572,26	24,40	20,21	60,14	420,00
	Всего:	1777,97	59,04	51,97	252,47	1805,00

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА

5 ДЕНЬ

от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180,40	4,60	6,30	22,20	200,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.435/2	Сыр	32,74	2,39	2,46	0,00	10,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.285	Какао с молоком	111,80	3,20	3,30	16,02	200,00
	Итого:	433,44	12,51	17,09	54,25	445,00
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:					
7.031-1	Сок в ассортименте	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	Итого:	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	ОБЕД:					
7.19/1	Салат из морской капусты, марковью с яйцом, маслом растительным	19,38	1,30	6,60	1,70	60,00
4.1/1/1	Зелень свежая (укроп, петрушка)	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
7.4/9/1	Плов из мяса кур	423,20	21,97	20,06	37,90	230,00
7.31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	127,00	2,54	4,40	18,32	200,00
7.15/10	Напиток из шиповника	57,14	0,49	0,02	17,90	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	745,90	30,40	31,74	102,54	750,00
	ПОЛДНИК:					
8/14/7	Суфле рыбное	292,50	31,29	13,29	4,07	100,00
7.022/2	Чай с лимоном	36,00	0,00	0,00	9,20	200,00
7.277	Выпечка/кондитерское изделие в ассортименте	123,66	3,12	1,56	23,04	30,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	498,56	35,91	15,03	46,33	400,00
	Всего:	1770,30	79,82	64,06	223,32	1795,00

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА

6 ДЕНЬ

от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	232,99	6,45	6,30	32,30	200,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	104,80	2,80	2,80	14,10	200,00
	Итого:	446,29	11,57	14,13	62,43	435,00
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
7.324-1	Фрукт в ассортименте	87,31	2,10	0,14	30,52	200,00
	Итого:	87,31	2,10	0,14	30,52	200,00
	ОБЕД					
4.1/1/1	Зелень свежая (укроп, петрушка)	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
7.30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком растительным маслом	112,99	0,85	8,00	6,60	60,00
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	99,20	1,38	5,44	9,30	200,00
7.9/8/2	Печень по-строгановски	144,00	10,06	10,50	2,00	80,00
8.43/3	Макаронные изделия отварные	188,00	5,30	3,80	32,40	150,00
7.6/10	Компот из сухофруктов	57,14	0,49	0,02	17,90	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	720,51	22,18	28,42	94,92	750,00
	ПОЛДНИК					
7.365	Ряженка	101,44	6,00	12,00	8,22	200,00
7.1/1/7	Джем	85,60	0,12	0,00	22,24	20,00
7.9/5/2	Запеканка из творога	279,50	25,20	14,40	19,80	150,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	512,94	32,82	26,58	60,28	390,00
	Всего:	1767,05	68,67	69,27	248,15	1775,00

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА

7 ДЕНЬ

от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7.2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	211,50	6,20	6,30	32,20	200,00
7.435/2	Сыр	32,74	2,39	2,46	0,00	10,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.285	Какао с молоком	111,80	3,20	3,30	16,02	200,00
	Итого:	464,54	14,11	17,09	64,25	445,00
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
7.031/1	Сок в ассортименте	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	Итого:	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	ОБЕД					
7.11/1	Салат из моркови и яблок	62,00	0,60	4,00	6,00	60,00
4.1/1/1	Зелень свежая (укроп, петрушка)	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
7.16/2	Суп картофельный с крупой	146,00	3,40	5,50	22,90	200,00
7.061/1	Бигус с мясом	290,70	22,60	22,01	16,20	230,00
7.4/10	Компот из кураги и изюма	79,82	0,31	0,00	19,25	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	697,70	31,01	32,17	91,07	750,00
	ПОЛДНИК					
7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром	205,33	7,30	5,70	30,36	150,00
7.118/1	Чай с молоком	61,00	1,40	1,40	11,20	200,00
7.148/2	Выпечка/кондитерское изделие в ассортименте	173,66	3,12	1,56	23,04	70,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	486,39	13,32	8,84	74,62	440,00
	Всего:	1741,03	59,44	58,30	250,14	1835,00

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА

8 ДЕНЬ

от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	198,40	5,20	5,40	28,40	200,00
4.1/1/5	Джем	13,25	0,02	0,00	3,48	10,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	104,80	2,80	2,80	14,10	200,00
	Итого:	387,35	10,32	9,10	61,97	440,00
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
7.031/1	Фрукт в ассортименте	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
	Итого:	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
	ОБЕД					
4.1/1/1	Зелень свежая (укроп, петрушка)	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
7.2/2	Борщ со сметаной	81,00	1,80	4,30	8,60	200,00
7.9/7	Биточки (котлеты) рыбные	135,50	13,70	4,77	6,20	80,00
7.4/3	Картофельное пюре с морковью	137,67	2,79	4,58	19,53	150,00
7.367-4	Огурец консервированный	7,80	0,00	0,00	0,00	60,00
7.343/3/1	Кисель с витаминами "Витошка"	95,00	0,00	0,00	19,00	180,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	576,15	22,39	14,31	80,05	732,00
	ПОЛДНИК					
7.н038/2	Омлет натуральный	235,88	11,81	16,31	3,77	150,00
7.386	Молоко	217,00	5,50	5,80	8,90	200,00
7.308	Выпечка/кондитерское изделие в ассортименте	123,66	3,12	1,56	23,04	30,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	622,94	21,93	23,85	45,73	400,00
	Всего:	1712,82	56,74	47,49	218,27	1772,00

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА

9 ДЕНЬ

от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	222,30	5,90	5,60	33,20	200,00
7.435/3	Сыр	32,74	2,39	2,46	0,00	10,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.285	Какао с молоком	111,80	3,20	3,30	16,02	200,00
	Итого:	475,34	13,81	16,39	65,25	445,00
	Второй завтрак					
7.131/1	Сок в ассортименте	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	Итого:	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	Обед					
7.4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растит. маслом	64,00	1,00	4,00	6,20	60,00
7.10/2	Рассольник по домашнему со сметаной	95,50	1,83	4,64	12,73	200,00
7.2/9/1	Мясо кур отварное в соусе	140,00	9,76	10,48	1,68	80,00
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	250,00	8,60	6,80	37,80	150,00
7.5/10	Компот из чернослива и изюма	97,60	0,33	0,00	23,40	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	801,82	28,03	25,92	113,40	750,00
	Полдник					
7.040	Пудинг творожный с изюмом запечённый	249,95	15,08	20,27	18,41	150,00
7.351	Сгущенное молоко	65,50	1,50	1,70	11,50	20,00
7.022/2	Чай с лимоном	36,00	0,00	0,00	9,20	200,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	397,85	18,08	22,15	49,13	390,00
	Всего:	1767,41	60,92	64,66	247,98	1785,00

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА

10 ДЕНЬ

от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	190,70	4,90	6,40	24,20	200,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	104,80	2,80	2,80	14,10	200,00
	Итого:	404,00	10,02	14,23	54,33	435,00
	Второй завтрак					
7.324-1	Фрукт в ассортименте	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
	Итого:	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	70,10	0,80	4,45	6,30	60,00
4.1/1/1	Зелень свежая (укроп, петрушка)	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
4.20/8	Тефтели из мяса говядины	298,30	14,90	14,40	8,50	80,00
37475	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	55,00	1,60	2,60	6,50	200,00
37628	Картофель отварной	139,00	2,90	4,20	21,90	150,00
7.15/10	Напиток из шиповника	57,14	0,49	0,02	17,90	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	738,72	24,79	26,33	87,82	750,00
	Полдник					
7.21/2/4	Суп молочный с лапшой	161,12	4,40	6,15	18,60	150,00
7,354/3	Чай с сахаром	35,00	0,00	0,00	9,10	200,00
7.6/12/1	Выпечка/кондитерское изделие в ассортименте	173,66	3,12	1,56	23,04	80,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	416,18	9,02	7,89	60,76	450,00
	Всего:	1685,28	45,93	48,59	233,43	1835,00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 4873252647147421 1036024207915462301476713706811
Владелец: Чугункова Екатерина Владимировна
Действителен с 21.08.2023 по 20.08.2024