

**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
Диетическое (безмолочное) для детей от 3 до 7 лет
посещающих МАДОУ – детский сад № 180
с 10,5 часовым пребыванием

МЕНЮ

1 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом и отрубями	174,24100	0,00402	0,00644	0,02632	0,20
Хлеб пшеничный	69.30000	0,00190	0,00023	0,01253	0,25
Итого:	693,0000	0,00592	0,00667	0,04702	0,20
Второй завтрак					
Сок фруктовый	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Рагу из овощей	95,96600	0,00159	0,00281	0,01071	0,1
Огурец свежий порционный	4,25600	0,00020	0,00002	0,00094	0,03
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	235,52800	0,01513	0,01448	0,00550	0,08
Компот из сухофруктов	96.60000	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Свекольник вегетарианский без сметаны	74,56800	0,00131	0,00295	0,01029	0,15
Хлеб ржаной	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	579,31800	0,02141	0,02077	0,06258	0,6
Полдник					
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	174,23200	0,00398	0,00395	0,02468	0,03
Чай	40.93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Хлеб пшеничный	69.30000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	284,46400	0,00688	0,00417	0,04638	0,285
Всего:	1677,16320	30,18400	25,36600	148,86600	1,29

МЕНЮ

2 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Чай	40,93200	0.00000	0.00000	0,00817	0,18
Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	134.03200	0,00305	0.00414	0.02153	0,15
Хлеб пшеничный	69.30000	0.00190	0.00023	0.01253	0,025
Итого:	244,26400	0,00495	0,00437	0,04223	0,355
Второй завтрак					
Сок фруктовый	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0.2
Итого:	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Суп-пюре гороховый	127,60200	0,00526	0,00193	0.01578	0.2
Биточки (котлеты) рыбные	207,48800	0.02018	0.00253	0.00656	0.08
Компот из сухофруктов	96,60000	0,00054	0,00003	0,01843	0.2
Морковь тушёная	90.75000	0:00139	0.00461	0.01047	0,1
Хлеб ржаной	72.40000	0,00264	0.00048	0,01672	0,04
Итого:	594.84000	0.03001	0.00957	0.06796	0,62
Полдник					
Зелёный горошек	7,92000	0.00057	0.00003	0,00117	0.02
Чай	40.93200	0.00000	0,00000	0.00817	0,18
Омлет безмолочный запеченный или паровой	236,27200	0.01152	0,01353	0.00069	0,15
Хлеб пшеничный	69.30000	0.00190	0.00023	0.01253	0.025
Итого:	354 42400	0.01399	0.01379	0,02255	0.375
Всего:	1132,16220	49.95200	27.92800	152.94200	1,55

МЕНЮ

3 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	142,74000	0,00324	0,00351	0,02164	0,15
Хлеб пшеничный	69,30000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	252,97200	0,00514	0,00374	0,04234	0,355
Второй завтрак					
Сок фруктовый	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Компот из сухофруктов	96,60000	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Плов из мяса кур	576,63400	0,02690	0,02521	0,02727	0,18
Суп-пюре из овощей с крупой	96,46400	0,00199	0,00368	0,01348	0,2
Хлеб ржаной	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	842,09800	0,03207	0,02940	0,07590	0,62
Полдник					
Макаронные изделия отварные	251,12400	0,00533	0,00469	0,03824	0,1
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Печенье	137,40000	0,00312	0,00156	0,02304	0,01
Хлеб пшеничный	69,30000	0,00190	0,00023	0,01253	0,02
Итого:	498,75600	0,01035	0,00647	0,08198	0,3
Всего:	1494,86580	48,56200	39,81400	220,42600	1,51

МЕНЮ

4 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша ячневая безмолочная с растительным маслом	135.54000	0.00282	0,00298	0,02230	0,15
Хлеб пшеничный	67,37500	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	243,847	0,00472	0,00321	0,0430	0.355
Второй завтрак					
Сок фруктовый	107,33333	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	107.33333	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Суп-лапша на курином бульоне	104,25333	0,00177	0,00307	0,01226	0,2
Огурец свежий порционный	4.13000	0.00020	0,00003	0,00094	0,03
Компот из сухофруктов	93,91667	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Биточки из куры	225.13000	0.03377	0,00547	0.00593	0,08
Свекла тушеная	104,08333	0,00215	0,00395	0,01599	0,15
Хлеб ржаной	72,40000	0.00264	0.00048	0,01672	0,04
Итого:	603,91333	0,04106	0,01302	0,07027	0,7
Полдник					
Биточки (котлеты) картофельные запечённые	132.70167	0.00197	0,00283	0,01627	0,08
Чай	39,79500	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Печенье	137.40000	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
Хлеб пшеничный	67.37500	0,00190	0.00023	0,01253	0.025
Итого:	377,27167	0,00699	0,00461	0,06001	0,315
Всего:	1210,84534	57,87423	25,15255	205,38008	1.57

МЕНЮ

5 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша ячневая безмолочная с растительным маслом	135,54000	0,00282	0,00298	0,02230	0,15
Хлеб пшеничный	69,30000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	245,77200	0,00472	0,00321	0,04300	0,355
Второй завтрак					
Сок фруктовый	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Компот из сухофруктов	96,60000	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Щи из свежей капусты без сметаны	78,84600	0,00163	0,00276	0,00845	0,2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	467,67000	0,01962	0,01799	0,02997	0,2
Хлеб ржаной	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	715,51600	0,02442	0,02126	0,07357	0,64
Полдник					
Макаронные изделия отварные	251,12400	0,00533	0,00469	0,03824	0,1
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Печенье	137,40000	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
Хлеб пшеничный	69,30000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	498,75600	0,01035	0,00647	0,08198	0,335
Всего:	1367,69680	40,49000	31,14000	218,74600	1, 53

МЕНЮ

6 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Чай	42,63750	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	222.63750	0,00406	0,00552	0,02873	0,2
Хлеб пшеничный	72,18750	0.00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	337,46250	0.00596	0.60575	0,04941	0,405
Второй завтрак					
Сок фруктовый	115.00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	115,00000	0,00100	0,00020	0.02020	0,2
Обед					
Компот из сухофруктов	100,68500	0.00054	0,00003	0,01843	0,2
Суп-лапша на вегетарианском бульоне	71,57500	0.00147	0,00193	0,01112	0,2
Гуляш без глютена	253.65000	0.01913	0,01453	0,00613	0,08
Капуста отварная с маслом	88.25500	0,00224	0,00326	0,00813	0,13
Хлеб ржаной	72 40000;	0,00264	0,00048	0.01672	0.04
Итого:	586, 50500	0,02601	0,02023	0,06062	0,65
Полдник					
Каша рисовая	560.99250	0,01892	0,02630	0,03026	0,15
Чай	42.63750	0.00000	0,00000	0,00817	0,18
Печенье	137,4000	0.00312	0,00156	0,02304	0,03
Хлеб пшеничный	72,18750	0.00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	813.20750	0.02394	0,03009	0,07398	0,385
Всего:	1585,04650	56,90500	56,26000	204, 41500	1,52

МЕНЮ

7 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Чай	42,63760	0,00000	0,00000	0,00817	0.18
Каша ячневая безмолочная с растительным маслом	135,51000	0.00282	0,00298	0,02230	0,15
Хлеб пшеничный	72,18760	0.00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	250.36500	0.00472	0.00321	0,04300	0,355
Второй завтрак					
Сок фруктовый	115.00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	115,00000	0,00100	0,00020	0.02020	0,2
Обед					
Компот из сухофруктов	100.62500	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Суп из овощей без сметаны	128,12000	0,00169	0,00546	0,00994	0.2
Мясо кур отварное (порци.,без кости)	378,39500	0.01892	0.01788	0.00093	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	188,93000	0,00424	0.00386	0,02607	0,12
Хлеб ржаной	72.40000	0,00264	0,00048	0,01672	0.04
Итого:	868.47000	0.02803	0,02770	0,07209	0,64
Полдник					
Огурец свежий порционный	4,48000	0,00020	0,00003	0,00094	0.03
Чай	42,63750	0,00000	0.00000	0,00817	0,13
Картофель отварной	129,05000	0,00192	0,00253	0,01666	0,1
Печенье	137.40000	0,00312	0,00156	0.02304	0.03
Хлеб пшеничный	72,18750	0.00190	0.00023	0,01253	0.025
Итого:	385,75500	0.00713	0,00434	0,06133	0,366
Всего:	1327, 97400	40.87750	35.44500	196,62000	1.56

МЕНЮ

8 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Чай	42,63750	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша пшенная безмолочная с растительным маслом	149,48250	0,00324	0,00417	0,02088	0,15
Хлеб пшеничный	72,18750	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	264,30750	0,00514	0,00439	0,04158	0,355
Второй завтрак					
Сок фруктовый	115,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	115,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Огурец свежий порционный	4,48000	0,00020	0,00003	0,00094	0,03
Компот из сухофруктов	100,62500	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Макаронные изделия отварные	261,58750	0,00533	0,00469	0,03824	0,1
Суп геркулесовый	146,88000	0,00774	0,00335	0,01300	0,2
Печень говяжья по-строгановски	106,31500	0,01174	0,00521	0,00066	0,08
Хлеб ржаной	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	692,28750	0,02819	0,01378	0,08799	0,65
Полдник					
Повидло	50,62500	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Чай	42,63750	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Рагу из овощей	89,03750	0,00179	0,00325	0,01251	0,13
Хлеб пшеничный	72,18750	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	294,08750	0,00412	0,00383	0,05690	0,35
Всего:	1192,04900	38,44500	22,19750	206,66000	1,66

МЕНЮ

9 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	169,91000	0,00372	0,00636	0,02516	0,2
Хлеб пшеничный	69,30000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	280,14200	0,00562	0,00659	0,04586	0,405
Второй завтрак					
Сок фруктовый	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Огурец свежий порционный	4,25600	0,00020	0,00002	0,00094	0,03
Компот из сухофруктов	96,60000	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Суп-лапша на вегетарианском бульоне	107,23200	0,00177	0,00307	0,01227	0,2
Жаркое по-домашнему	297,81600	0,01486	0,01381	0,02266	0,23
Хлеб ржаной	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	578,30400	0,02001	0,01741	0,07100	0,7
Полдник					
Каша рисовая рассыпчатая	143,92800	0,00250	0,00275	0,02031	0,1
Повидло	50,50000	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Хлеб пшеничный	69,30000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	304,66000	0,00448	0,00297	0,05431	0,325
Всего:	1 1158,50440	31,11200	27,17200	191,37200	1,63

МЕНЮ

10 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Чай	40,93200	0,00000	0.00000	0.00817	0.18
Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	142,74000	0.00324	0,00351	0,02164	0.15
Хлеб пшеничный	69.30000	0,00190	0,00023	0.01253	0,025
Итого:	252,97200	0,00514	0,00374	0,04234	0.355
Второй завтрак					
Сок фруктовый	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0.2
Итого:	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	235.52800	0.01513	0,01448	0,00550	0,08
Свекольник без сметаны	93,84200	0,00141	0.00373	0.00862	0,2
Компот из сухофруктов	96,60000	0,00054	0,00003	0.01843	0.2
Рагу из овощей без глютена					0
Хлеб ржаной	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	498.37000	0,01972	0,01872	0.04927	0,52
Полдник					
Макаронные изделия отварные	251.12400	0,00533	0,00469	0.03824	0,1
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0.00817	0,18
Печенье	137.40000	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
Хлеб пшеничный	69,30000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	498,75600	0,01035	0,00617	0,08198	0,335
Всего:	1228,70520	36,21200	29,12800	193,79200	1,41

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 487330206474474211036024207916462303470713706811
Владелец: Чупанова Екатерина Владимировна
Действителен с 21.08.2021 по 20.08.2024