

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 416
(МАДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 416)
ул. Сыромолотова, 7-6, г. Екатеринбург, 620072
Тел./факс: (343)222-60-50
<http://www.416.tvoysadik.ru/>; e-mail: mdou416@eduekb.ru
ИНН/КПП 6670209231/667001001

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ- детский сад № 416
Лавлятина Н. Н.
Приказ № 11 от 01.04.2024г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
диетическое (безмолочное)
для обучающихся МАДОУ – детского сада № 416
с 3 до 7 лет

г. Екатеринбург

МЕНЮ

1 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
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
Завтрак					
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом и отрубями					0
Хлеб пшеничный	69,30000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	110,23200	0,00190	0,00023	0,02070	0,205
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 со сметаной	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	0,08
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	0,00588	0,00417	0,04538	0,285
Всего:	963,16320	30,18400	25,36600	148,86600	1,29

МЕНЮ

2 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
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
Завтрак					
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	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
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 тушеная	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					
Зеленый 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
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
Завтрак					
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	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
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
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
Завтрак					
Какао с молоком	169,10833	0,00410	0,00412	0,02010	0,18
Каша ячневая безмолочная с маслом растит	135,54000	0,00282	0,00298	0,02230	0,15
Хлеб пшеничный	67,37500	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	372,02333	0,00882	0,00733	0,05492	0,355
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 запеченые	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:	1339,02167	57,87833	25,15667	205,39500	1,57

МЕНЮ

5 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
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
Завтрак					
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша ячневая безмолочная с маслом растит	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
Обед					
Компот из сухофруктов	96,60000	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Щи из свежей капусты со сметаной	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
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
Завтрак					
Чай	42,63750	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	222,63750	0,00406	0,00552	0,02871	0,2
Хлеб пшеничный	72,18750	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	337,46250	0,00596	0,00575	0,04941	0,405
Обед					
Компот из сухофруктов	100,62500	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	0,00643	0,08
Капуста отварная с маслом	88,25500	0,00224	0,00328	0,00813	0,13
Хлеб ржаной	72,40000	0,00264	0,00048	0,01872	0,04
Итого:	586,50500	0,02601	0,02023	0,06082	0,65
Полдник					
Каша рисовая	560,98250	0,01892	0,02830	0,03025	0,15
Чай	42,63750	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Печенье	137,40000	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
Хлеб пшеничный	72,18750	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
	813,20750	0,02394	0,03009	0,07398	0,385
Всего:	1585,04550	56,90500	56,28000	204,41500	1,59

МЕНЮ

7 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
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
Завтрак					
Чай	42,63750	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша ячневая безмолочная с маслом растит	135,54000	0,00282	0,00298	0,02230	0,15
Хлеб пшеничный	72,18750	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	250,36500	0,00472	0,00321	0,04300	0,355
Обед					
Компот из сухофруктов	100,62500	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Суп из овощей со сметаной	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	0,365
Всего:	1327,97400	40,87750	35,44500	196,62000	1,56

МЕНЮ

8 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
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
Завтрак					
Чай	42,63750	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	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
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
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
Завтрак					
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша геркулесовая безмолочная с раст. 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
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 : 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:	1158,50440	31,11200	27,17200	191,37200	1,63

МЕНЮ

10 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
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
Завтрак					
Чай	40,93200	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	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
Обед					
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	235,52800	0,01513	0,01448	0,00550	0,08
Борщ со сметаной без глютена	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	0,00647	0,08198	0,335
Всего:	1228,70520	36,21200	29,12800	193,79200	1,41

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430383
Владелец Давлятшина Наталья Николаевна
Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025