

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 230  
620041 г. Екатеринбург, ул. Пионеров, 8 а  
тел./факс 8 (343) 341-52-39, e-mail: [ds\\_230@mail.ru](mailto:ds_230@mail.ru), <http://230.tvoysadik.ru/>

---

Утверждаю

  
Заведующий

МБДОУ – детский сад №230

Приказ № 15-ОД

от «01» апреля 2024 г.

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Диетическое (безмолочное)**

**для обучающихся МБДОУ – детский сад № 230**

**с 3 до 7 лет**

г. Екатеринбург

# МЕНЮ

## 1 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
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:	963,16320	30,18400	25,36600	148,86600	1,29

# МЕНЮ

## 2 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
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
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
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
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	107,33333	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	107,33333	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
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
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
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
<b>Всего:</b>					
	1367,69680	40,49000	31,14000	218,74600	1, 53

# МЕНЮ

## 6 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	115,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	115,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
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
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	115,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	115,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
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
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	115,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	115,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
Чай	42,63750	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Каша пшеничная 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
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
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
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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	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
<b>Полдник</b>					
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
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	110,40000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
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 726890861408610707646499642787991539916156533286

Владелец Старцева Любовь Борисовна

Действителен с 16.02.2024 по 15.02.2025