

Департамент образования Администрации г. Екатеринбург
Управление образования Академического района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №8

620036, г. Екатеринбург, ул. Удельная, 16 тел.: (343)357-01-98, 300-20-23
ИНН/КПП 6658224794/665801001, e-mail: mdu_8@mail.ru



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБДОУ детским садом № 8
О.Л. Аслева
Цирказ от «23» августа 2024 г. № 138/6

Основное организованное 10-ти дневное меню № 3 (безмолочное)
МБДОУ детского сада № 8, включающее горячее питание
Для детей от 3 до 7 лет

Екатеринбург, 2024

МЕНЮ №3 БЕЗМОЛОЧНОЕ ДЕТИ 3-7 ЛЕТ

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ДЕНЬ 1						
	Завтрак					
2021/11/4.	Каша пшениная безмолочная с маслом растит 200г	0,20	199,31	0,00432	0,00556	0,02784
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,44	340,98	0,01	0,01	0,06
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,10	46,00	0,00	0,00	0,01
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	69,73	0,00083	0,00445	0,00634
7.н086	Суп гороховый.	0,25	176,22	0,00854	0,00827	0,01381
7.152	Азу	0,23	327,19	0,02335	0,01652	0,01585
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	75,16	0,00049	0,00003	0,01709
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,75	702,60	0,04	0,03	0,07
	Полдник					
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
2021/1/+6	Дйцо отварное - 40 гр.	0,04	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	0,26	158,27	0,01	0,00	0,02
	Всего:	1,55	1247,85	0,04936	0,03988	0,15751

№ Технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ДЕНЬ 2						
	Завтрак					
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	0,20	174,23	0,00401	0,00644	0,02632
7.435/5	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.022-3	Чай с лимоном.	0,20	54,71	0,00004	0,00000	0,01293
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,45	349,50	0,01	0,01	0,06
	Второй завтрак					
7.344	Фрукты	0,10	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,10	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.4/1/3	Салат из б/к капусты, кукурузы, лука, с р/маслом 60 гр.	0,03	92,06	0,00058	0,00842	0,00410
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	0,20	74,50	0,00138	0,00365	0,00879
7.н163/8	Котлета мясная	0,08	181,05	0,01242	0,01088	0,00374
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока) 150г	0,15	143,96	0,00254	0,00378	0,02224
7.115/3	Компот из сухофруктов.	0,18	75,16	0,00049	0,00003	0,01709
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,67	621,03	0,02	0,03	0,07
	Полдник					
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,15	225,75	0,00524	0,00515	0,03618
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,60	0,00	0,00	0,01
	Итого:	0,37	366,62	0,01	0,01	0,06
	Всего:	1,59	1380,80	0,04	0,04	0,20

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ДЕНЬ 3						
	Завтрак					
7.435/5	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая 150г.	0,15	178,50	0,00372	0,00393	0,03017
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,40	348,33	0,01	0,01	0,06
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом раст.мас 60гр.	0,06	83,90	0,00087	0,00538	0,00659
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" (безмолочное меню)	0,2	93,18	0,00194	0,00299	0,014
7.н104	Тефтели из мяса говядины с рисом паровые 80 гр	0,08	181,05	0,01242	0,01088	0,00374
2021/11/3.	Капусты тушеная 150г.	0,15	101,02	0,00332	0,00282	0,01682
7.115/3	Компот из сухофруктов.	0,18	75,16	0,00049	0,00003	0,01709
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,70	588,60	0,02101	0,02245	0,07079
	Полдник					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,15	198,14	0,01200	0,01394	0,00072
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,37	293,61	0,01352	0,01412	0,02254
	Всего:	1,57	1276,54	0,04394	0,04317	0,16544

№ технологиче- ской карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети- ческая ценность , ккал	Белки	Жиры	Углевод ы
ДЕНЬ 4						
	Завтрак					
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,20	180,72	0,00376	0,00398	0,02973
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,9	0		0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,39	311,02	0,00680	0,00434	0,05862
	Второй завтрак					
7.344	Фрукты	0,10	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,10	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	69,73	0,00083	0,00445	0,00634
2021/35/2.	Уха с крупной перловой 200г	0,20	108,55	0,00664	0,00368	0,01120
7.4/8	Плов из мяса говядины	0,25	450,45	0,01879	0,02145	0,0038
7.110/2	Компот из кураги	0,18	76,46	0,00049	0,00000	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,72	759,49	0,02873	0,02994	0,05263
	Полдник					
2021/1/+6	Йогот варное - 40 гр.	0,04	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,9	0		0,00885
	Итого:	0,21	146,90	0,00631	0,00423	0,01914
	Всего:	1,42	1261,06	0,04	0,04	0,14

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ДЕНЬ 5						
	Завтрак					

2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	0,20	174,23	0,00401	0,00644	0,02632
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,44	315,90	0,00705	0,00680	0,05817
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.057/1	Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	0,06	42,17	0,00078	0,00246	0,00678
7.47с	Суп-лапша с мясом кури	0,2	91,46	0,0053	0,00236	0,01104
2021/12/8.	Гуляш из мяса говядины	0,08	126,69	0,00810	0,00871	0,00236
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	0,15	190,8	0,00529	0,00481	0,0326
7.115/3	Компот из сухофруктов.	0,18	75,16	0,00049	0,00003	0,01709
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,70	580,58	0,02194	0,01873	0,08239
	Полдник					
2021/1/+6	Дипло отварное - 40 гр.	0,04	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,26	158,27	0,00631	0,00423	0,02210
	Всего:	1,50	1100,75	0,03580	0,02986	0,17276

№ технологической карты		Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 6					
	Завтрак					
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая 150г.	0,15	178,50	0,00372	0,00393	0,03017
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.435/5	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,40	348,33	0,00891	0,00651	0,06202
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.367-3	Огурец консервированный 60 гр	0,06	7,80	0,00045	0,00005	0,00137
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,20	50,75	0,00132	0,00188	0,00721
7.н180	Рагу из овощей	0,15	121,59	0,00285	0,00475	0,0153
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	75,16	0,00049	0,00003	0,01709
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,62	309,60	0,00709	0,00707	0,05350
	Полдник					
2021/1/+6	Йогурт отварное - 40 гр.	0,04	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,26	158,27	0,00631	0,00423	0,02210
	Всего:	1,38	862,20	0,02281	0,01790	0,14772

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ДЕНЬ 7						
	Завтрак					
2021/1/+6	Йогурт отварное - 40 гр.	0,04	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.н124с-1	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 150г	0,15	199,31	0,00432	0,00556	0,02784
7.022-3	Чай с лимоном.	0,20	54,71	0,00004	0,00000	0,01293
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,43	409,22	0,01219	0,00997	0,06108
	Второй завтрак					
7.344	Фрукты 100 гр.	0,10	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,10	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.3/1/3	Салат из б/к капусты, с морковью с рас. маслом	0,03	42,17	0,00078	0,00246	0,0068
7.5/2	Свекольник вегетарианский	0,2	100,88	0,00177	0,0041	0,01375
7.2/7/1	Рыба отварная под маринадом	0,150	231,65	0,01367	0,01021	0,0108
7.179	Рис припущенный с овощами	0,13	158,80	0,00295	0,00574	0,02339
7.110/2	Компот из кураги	0,18	76,46	0,00049	0,00000	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,72	664,26	0,02164	0,02287	0,08595
	Полдник					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,15	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,37	258,47	0,01112	0,01209	0,02241
	Всего:	1,62	1375,60	0,05	0,05	0,18

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 8					
	Завтрак					
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,20	180,72	0,00376	0,00398	0,02973
7.435/5	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,45	350,55	0,00895	0,00656	0,06158
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.(Салат овощной с зеленым горошком)	0,06	64,70	0,00068	0,00409	0,00774
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0,20	88,99	0,00166	0,00369	0,01138
7.н114	Котлета из куриного филе	0,08	125,11	0,014	0,00459	0,0043
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	75,16	0,00049	0,00003	0,01709
7.142/1	Каша перловая	0,15	218,76	0,00457	0,00552	0,0349
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,70	627,02	0,02338	0,01828	0,08795
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр	0,11	171,77	0,01	0,00	0,03
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	Итого:	0,35	358,84	0,00894	0,00519	0,06094
	Всего:	1,60	1382,41	0,04177	0,03013	0,22057

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 9					
	Завтрак					
7.н091/1	Каша и пшена и риса "Дружба 3"	0,2	189,39	0,00462	0,00515	0,0282
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,44	331,06	0,00766	0,00551	0,06002
	Второй завтрак					
7.344	Фрукты 100 гр.	0,10	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,10	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.3/1/3	Салат из б/к капусты с р/м 30	0,03	42,17	0,00078	0,00246	0,0068
7.47с	Суп-лапша с мясом кури	0,2	91,46	0,0053	0,00236	0,01104
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом кури	0,15	214,77	0,01434	0,00650	0,01924
7.343/2	Кисель "Валетек"	0,2	70	0,00002	0	0,0004
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,61	472,70	0,02242	0,01168	0,04996
	Полдник					
2021/1/+6	Йогурт отварное - 40 гр.	0,04	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,28	249,87	0,00839	0,00527	0,03570
	Всего:	1,43	1097,28	0,03886	0,02285	0,15710

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 10					
	Завтрак					
7.435/5	Сыр 9 гр	0,01	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,15	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.022-3	Чай с лимоном.	0,20	54,71	0,00004	0,00000	0,01293
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,40	311,10	0,00828	0,00672	0,05450
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,10	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,20	86,75	0,00207	0,00389	0,00923
7.375/1	Кукуруза консервированная 60гр	0,06	58,80	0,00140	0,00026	0,01115
7.н114	Котлета из филе индейки	0,08	125,11	0,014	0,00459	0,00433
7.151/1	Макаронные изделия отварные 130 гр	0,13	201,79	0,00501	0,00321	0,03479
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	45,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,02	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
	Итого:	0,70	613,49	0,02607	0,01245	0,09842
	Полдник					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,04	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,20	49,27	0,00000	0,00000	0,01181
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	Итого:	0,26	203,67	0,00687	0,00509	0,02568
	Всего:	1,45	1174,26	0,04172	0,02436	0,18870