



**Меню-раскладка**  
**День № 1**  
**Дети, 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Кефир 150 г	84,71223	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
<b>Итого:</b>	<b>84,71223</b>	<b>0,00419</b>	<b>0,00479</b>	<b>0,00614</b>	<b>0,15</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок 0,2 л - 200г	92,89320	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	<b>92,89320</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 200гр	191,62252	0,00495	0,00644	0,02420	0,2
Ватон с маслом 35/6 гр	128,36427	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Кофейный напиток на молоке	114,04495	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
<b>Итого:</b>	<b>434,03175</b>	<b>0,01048</b>	<b>0,01525</b>	<b>0,05977</b>	<b>0,441</b>
<b>Обед</b>					
Помидор порционный 50 гр	13,57000	0,00065	0,00012	0,00295	0,05
Суп картофельный со сметаной (0,20)	73,89553	0,00135	0,00252	0,01031	0,2
Виточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	191,64524	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
Рагу из овощей 150г	110,90000	0,00235	0,00378	0,01631	0,15
Компот из сухофруктов.	75,28388	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 15 гр	27,41359	0,00099	0,00018	0,00627	0,015
<b>Итого:</b>	<b>492,70825</b>	<b>0,01720</b>	<b>0,01807</b>	<b>0,05842</b>	<b>0,695</b>
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с лапшой 0,15	80,56718	0,00247	0,00287	0,00939	0,15
Чай 100 гр,	19,13398	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 15 гр	27,41359	0,00099	0,00018	0,00627	0,015
Пряник 40 гр	141,35922	0,00192	0,00112	0,03108	0,04
<b>Итого:</b>	<b>268,47398</b>	<b>0,00538</b>	<b>0,00417</b>	<b>0,05128</b>	<b>0,305</b>
<b>Всего:</b>	<b>1362,34294</b>	<b>38,24981</b>	<b>42,48456</b>	<b>195,81942</b>	<b>1,791</b>



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка  
 День № 2  
 Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт питьевой 150 г	128,05690	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
<b>Итого:</b>	128,05690	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
<b>Второй завтрак</b>					
Банан 100 гр	62,81149	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Итого:</b>	62,81149	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная со сливоч. маслом	178,04931	0,00472	0,00676	0,02150	0,2
Ватон с маслом 35/6 гр	127,86063	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Чай с лимоном	55,02443	0,00004	0,00000	0,01294	0,2
<b>Итого:</b>	360,93437	0,00749	0,01277	0,05314	0,441
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная 45гр	44,34218	0,00105	0,00020	0,00836	0,045
Бульон из кур с гренками с яйцом	83,93506	0,00436	0,00224	0,01225	0,2
Котлета из мяса кури	188,21466	0,01116	0,01172	0,00495	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр.	210,47270	0,00501	0,00412	0,03480	0,13
Компот из кураги	76,89943	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,61207	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	658,47609	0,02405	0,01864	0,09161	0,69
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога 120 гр	336,46718	0,01593	0,01952	0,01520	0,12
Повидло	50,70402	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Чай 100 гр.	19,05891	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,61207	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
<b>Итого:</b>	460,84218	0,01799	0,01988	0,04559	0,27
<b>Всего:</b>	1674,39583	58,06040	56,15644	218,32902	1,651



Меню-раскладка  
 День № 3  
 Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт 125 г	106,89394	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
<b>Итого:</b>	106,89394	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
<b>Второй завтрак</b>					
Груша 100 гр	42,58485	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Итого:</b>	42,58485	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	199,78127	0,00550	0,00732	0,02394	0,2
Ватон с маслом 35/6 гр	127,90048	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Кофейный напиток на молоке	113,62224	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
<b>Итого:</b>	441,30400	0,01102	0,01614	0,05951	0,441
<b>Обед</b>					
Сусец свежий порционный 60 гр	8,44921	0,00048	0,00006	0,00228	0,06
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	113,60655	0,00214	0,00351	0,01657	0,2
Жаркое по - домашнему 180г	242,34133	0,01745	0,01768	0,01511	0,18
Напиток из шиповника 200 гр	90,54545	0,00048	0,00000	0,02181	0,2
Хлеб ржаной 33 гр	60,09200	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	515,03455	0,02272	0,02164	0,06957	0,678
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с крупой 0,15	87,15000	0,00262	0,00341	0,00975	0,15
Чай 100 гр,	19,06485	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Мармелад 28 гр	82,53721	0,00011	0,00000	0,02145	0,028
Хлеб ржаной 33 гр	60,09200	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
<b>Итого:</b>	248,84406	0,00491	0,00380	0,04953	0,311
<b>Всего:</b>	1427,98129	42,51485	45,85085	201,99842	1,655



**Меню-раскладка  
День № 4  
Дети, 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Надир 150 г	84,39133	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
<b>Итого:</b>	84,39133	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,27711	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,27711	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200гр	210,82241	0,00585	0,00785	0,02861	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	127,89584	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Какао с молоком	112,62723	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
<b>Итого:</b>	451,34548	0,01180	0,01711	0,06331	0,441
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом раст.маслом 50гр.	57,84994	0,00073	0,00304	0,00568	0,05
Щи на мясном бульоне (воде) со сметаной.	65,32211	0,00169	0,00277	0,00813	0,2
Суфле из мяса говядины 80 гр.	274,08867	0,01970	0,01742	0,00242	0,08
Пюре розовое	136,21596	0,00280	0,00477	0,01836	0,15
Компот из изюма	75,92464	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,73163	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	673,13295	0,02740	0,02842	0,06760	0,72
<b>Полдник</b>					
Омлет натуральный 100 гр.	147,18417	0,00785	0,01006	0,00252	0,1
Най 150 гр,	28,60765	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,73163	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
<b>Итого:</b>	239,52345	0,01016	0,01048	0,02397	0,285
<b>Всего:</b>	1489,35642	54,04693	60,89946	171,12277	1,696



**Меню-раскладка**  
**День № 5**  
**Дети, 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Снежок 100 г	83,42578	0,00260	0,00319	0,01088	0,1
<b>Итого:</b>	<b>83,42578</b>	<b>0,00260</b>	<b>0,00319</b>	<b>0,01088</b>	<b>0,1</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,29870	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	<b>46,29870</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</b>	<b>0,1</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200г	185,14448	0,00488	0,00643	0,02444	0,2
Сыр 15 гр	48,91429	0,00359	0,00370	0,00000	0,015
Батон с маслом 35/6 гр	127,95552	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Косейный напиток с молоком 150 гр	78,90857	0,00210	0,00211	0,01061	0,15
<b>Итого:</b>	<b>440,92286</b>	<b>0,01329</b>	<b>0,01824</b>	<b>0,05375</b>	<b>0,406</b>
<b>Обед</b>					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью 55г	23,89416	0,00060	0,00147	0,00264	0,055
Суп фасолевый 0,150	51,61675	0,00070	0,00273	0,00510	0,15
Полубцы с мясом говядины и рисом 180 гр	263,94604	0,01246	0,01584	0,01274	0,18
Компот из яблок 150г	46,32877	0,00005	0,00005	0,01110	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,54383	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>431,32955</b>	<b>0,01547</b>	<b>0,02040</b>	<b>0,04202</b>	<b>0,565</b>
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	109,93084	0,00358	0,00467	0,01149	0,15
Най 100 гр,	19,07305	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 25 гр	45,54383	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
<b>Итого:</b>	<b>174,54773</b>	<b>0,00523</b>	<b>0,00497</b>	<b>0,02648</b>	<b>0,275</b>
<b>Всего:</b>	<b>1172,12132</b>	<b>37,08838</b>	<b>46,90364</b>	<b>143,24208</b>	<b>1,446</b>

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.



Меню-раскладка  
День № 6  
Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт питьевой 150 г	128,11770	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
<b>Итого:</b>	128,11770	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
<b>Второй завтрак</b>					
Апельсин 100 гр	35,00124	0,00079	0,00018	0,00901	0,1
<b>Итого:</b>	35,00124	0,00079	0,00018	0,00901	0,1
<b>Завтрак</b>					
Наша яичневая молочная со сливочным маслом	177,32714	0,00467	0,00682	0,02121	0,2
Ватон с маслом 30/6 гр	116,09665	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком	112,64789	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
<b>Итого:</b>	406,07168	0,01023	0,01593	0,05324	0,436
<b>Обед</b>					
Помидор порционный 50 гр	13,57000	0,00065	0,00012	0,00295	0,05
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	58,11149	0,00126	0,00275	0,00665	0,2
Котлета из говядины	204,04621	0,01358	0,01250	0,00393	0,08
Свекла тушеная в сметанном соусе 150г	108,47460	0,00253	0,00366	0,01751	0,15
Компот из изюма	75,93876	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,63727	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	514,77832	0,02017	0,01939	0,06196	0,715
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога 100 гр	280,43286	0,01327	0,01626	0,01267	0,1
Чай 100 гр.	19,06770	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,63727	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
<b>Итого:</b>	354,13783	0,01525	0,01662	0,02975	0,23
<b>Всего:</b>	1434,98458	53,91441	56,90814	166,69130	1,656



**Меню-раскладка**  
**день № 7**  
**Дети, 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Кефир 150 г	84,43556	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
<b>Итого:</b>	84,43556	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
<b>Второй завтрак</b>					
Груша 100 гр	42,60719	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Итого:</b>	42,60719	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Завтрак</b>					
Маша манная молочная со сливочным маслом.	190,41327	0,00564	0,00702	0,02299	0,2
Ватон с маслом 35/6 гр	127,96092	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,88725	0,00210	0,00211	0,01061	0,15
<b>Итого:</b>	397,26144	0,01047	0,01513	0,05230	0,391
<b>Обед</b>					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 50 гр.	85,05739	0,00112	0,00759	0,00345	0,05
Рассольник с крупой и сметаной 200 гр	115,04451	0,00192	0,00467	0,01430	0,2
Гуляш из мяса говядины 80 гр.	189,16190	0,01177	0,01196	0,00372	0,08
Настоечное пюре 120 гр	120,16418	0,00257	0,00417	0,01598	0,12
Компот из кураги	76,95974	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 33 гр	60,12039	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	646,50810	0,02004	0,02879	0,06995	0,688
<b>Полдник</b>					
Сметанка натуральный 100 гр.	147,11399	0,00784	0,01005	0,00252	0,1
Сыр 10 гр	32,62327	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Чай 100 гр,	19,07386	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 33 гр	60,12039	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
<b>Итого:</b>	258,93150	0,01241	0,01291	0,02086	0,243
<b>Всего:</b>	1426,06614	47,46660	61,89340	158,51797	1,572



Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 8  
Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Снежок 150 г	125,18788	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
<b>Итого:</b>	125,18788	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
<b>Второй завтрак</b>					
Банан 100 гр	62,90959	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Итого:</b>	62,90959	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200,56548	0,00598	0,00799	0,02490	0,2
Ватон с маслом	132,30000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,93781	0,00210	0,00211	0,01061	0,15
<b>Итого:</b>	411,80329	0,01119	0,01543	0,05687	0,395
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	76,06459	0,00134	0,00499	0,00454	0,05
Свекольник вегетарианский со сметаной	100,97829	0,00178	0,00410	0,01374	0,2
Рагу из отварного мяса 180 гр.	258,34349	0,01356	0,01308	0,01639	0,18
Компот из кураги 100 гр	39,51500	0,00016	0,00000	0,00962	0,1
Хлеб ржаной 33 гр	60,13911	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	535,04048	0,01901	0,02256	0,05809	0,568
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с крупой 0,15	87,25692	0,00262	0,00341	0,00975	0,15
Чай 100 гр,	19,07979	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Печенье 50 гр	229,00000	0,00520	0,00260	0,03840	0,05
Хлеб ржаной 33 гр	60,13911	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
<b>Итого:</b>	395,47582	0,00999	0,00640	0,06648	0,333
<b>Всего:</b>	1527,73152	45,14185	49,25753	213,02466	1,546





Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 9  
Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт 125 г	106,98785	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
<b>Итого:</b>	106,98785	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
<b>Второй завтрак</b>					
Сок 0,2 л - 200г	92,63889	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	92,63889	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	229,34167	0,00642	0,00788	0,02696	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	128,01285	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Какао с молоком 150 гр	116,15764	0,00283	0,00269	0,01797	0,15
<b>Итого:</b>	473,51215	0,01198	0,01657	0,06363	0,391
<b>Обед</b>					
Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком (консервированным).	65,79000	0,00391	0,00438	0,00110	0,045
Суп крестьянский со сметаной	97,48194	0,00181	0,00449	0,01153	0,2
Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски 180г.	355,85528	0,02236	0,01306	0,02937	0,18
Компот из чернослива	75,35972	0,00019	0,00000	0,01809	0,2
Хлеб ржаной 33 гр	60,14479	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	654,63174	0,03045	0,02232	0,07389	0,663
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия отварные .	223,91424	0,00492	0,00572	0,03412	0,15
Най 100 гр.	19,08160	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 33 гр	60,14479	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
<b>Итого:</b>	303,14063	0,00709	0,00612	0,05246	0,283
<b>Всего:</b>	1620,95200	54,02097	49,20972	224,29750	1,662



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка  
 День № 10  
 Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Снежок 160 г	134,05993	0,00417	0,00513	0,01747	0,16
<b>Итого:</b>	<b>134,05993</b>	<b>0,00417</b>	<b>0,00513</b>	<b>0,01747</b>	<b>0,16</b>
<b>Завтрак</b>					
Омлет 80 гр	153,15396	0,00781	0,01107	0,00139	0,08
Батон с маслом 35/6 гр	128,04460	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Чай 200 гр,	38,17266	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
<b>Итого:</b>	<b>319,37122</b>	<b>0,01053</b>	<b>0,01707</b>	<b>0,02918</b>	<b>0,321</b>
<b>Обед</b>					
Салат из припущенной моркови с изюмом 60 гр	69,49640	0,00078	0,00245	0,01292	0,06
Суп гороховый	116,73367	0,00390	0,00348	0,01569	0,2
Бифс с мясом 200г	189,65626	0,01419	0,01289	0,01453	0,2
Напиток из шиповника 200 гр	90,64748	0,00048	0,00000	0,02181	0,2
Хлеб ржаной 50 гр	90,50000	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
<b>Итого:</b>	<b>557,03381</b>	<b>0,02264</b>	<b>0,01941</b>	<b>0,08586</b>	<b>0,71</b>
<b>Полдник</b>					
Сельдь 70 гр	103,69065	0,01198	0,00599	0,00000	0,07
Картофель отварной 100 г	102,97036	0,00183	0,00276	0,01595	0,1
Чай 100 гр,	19,08633	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 25 гр	45,57554	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
<b>Итого:</b>	<b>271,32288</b>	<b>0,01546</b>	<b>0,00905</b>	<b>0,03094</b>	<b>0,295</b>
<b>Всего:</b>	<b>1324,22209</b>	<b>52,80547</b>	<b>50,65007</b>	<b>163,44403</b>	<b>1,486</b>



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ № 437  
 Никитина А.А.

Меню-раскладка  
 День № 11  
 Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт питьевой 150 г	128,02308	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
<b>Итого:</b>	128,02308	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,25275	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,25275	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	180,33648	0,00448	0,00714	0,02194	0,2
Вагрон с маслом 30/6 гр	116,01396	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай с молоком 150 гр	50,83978	0,00099	0,00106	0,00842	0,15
<b>Итого:</b>	347,19022	0,00781	0,01404	0,04639	0,386
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 40 гр	5,62923	0,00032	0,00004	0,00152	0,04
Суп картофельный с мясом	146,23791	0,00497	0,00690	0,01322	0,2
Гуляш из мяса кури .	112,79544	0,01638	0,00320	0,00229	0,08
Макаронные изделия отварные 110 гр.	170,26791	0,00432	0,00256	0,03001	0,11
Компот из кураги	76,88011	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 50 гр	90,50000	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
<b>Итого:</b>	602,31060	0,02977	0,01330	0,08666	0,68
<b>Полдник</b>					
Пудинг творожный с изюмом 130 гр	348,34835	0,01617	0,02017	0,01654	0,13
Чай 100 гр,	19,05412	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 25 гр	45,49863	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
<b>Итого:</b>	412,90110	0,01782	0,02047	0,03153	0,255
<b>Всего:</b>	1532,72329	63,37802	52,69714	187,41099	1,571



**Меню-раскладка**  
**День № 12**  
**Дети, 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Кефир 150 г	84,57366	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
<b>Итого:</b>	<b>84,57366</b>	<b>0,00419</b>	<b>0,00479</b>	<b>0,00614</b>	<b>0,15</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Груша 105 гр	44,81813	0,00038	0,00028	0,00973	0,105
<b>Итого:</b>	<b>44,81813</b>	<b>0,00038</b>	<b>0,00028</b>	<b>0,00973</b>	<b>0,105</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	182,65683	0,00496	0,00717	0,02078	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	116,31805	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай с лимоном 200 гр	39,87154	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
<b>Итого:</b>	<b>338,84642</b>	<b>0,00734</b>	<b>0,01303</b>	<b>0,04613</b>	<b>0,436</b>
<b>Обед</b>					
Помидор порционный	8,14163	0,00039	0,00007	0,00177	0,03
Уха рыбацкая 0,200	107,83829	0,00674	0,00230	0,01028	0,2
Глов из мяса говядины 180 гр.	327,03431	0,01352	0,01545	0,02766	0,18
Компот из изюма	76,08358	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 50 гр	90,50000	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>609,59780</b>	<b>0,02412</b>	<b>0,01842</b>	<b>0,07898</b>	<b>0,665</b>
<b>Полдник</b>					
Омлет с зеленым горошком .	137,88692	0,00809	0,00822	0,00454	0,12
Чай 180 гр,	34,38732	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Хлеб ржаной 25 гр	45,61789	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
<b>Итого:</b>	<b>217,89212</b>	<b>0,00974</b>	<b>0,00852</b>	<b>0,02316</b>	<b>0,325</b>
<b>Всего:</b>	<b>1289,87032</b>	<b>45,77341</b>	<b>45,04130</b>	<b>164,13992</b>	<b>1,681</b>



**Меню-раскладка**  
**День № 13**  
**Дети, 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Зефир 150 г	84,32421	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
<b>Итого:</b>	84,32421	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,24211	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,24211	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	177,15779	0,00467	0,00682	0,02121	0,2
Вагон с маслом 35/6 гр	127,79911	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Чай 150 гр,	28,58458	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
<b>Итого:</b>	333,54147	0,00739	0,01282	0,04672	0,391
<b>Обед</b>					
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 50гр.	70,28642	0,00071	0,00448	0,00549	0,05
Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	67,71868	0,00152	0,00279	0,00790	0,2
Тертели рыбные с рисом в соусе 60 гр.	74,53884	0,00549	0,00194	0,00515	0,06
Картофельное пюре 100 гр	97,85063	0,00214	0,00323	0,01341	0,1
Напиток из шиповника 150 гр	67,86316	0,00036	0,00000	0,01636	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,48816	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
<b>Итого:</b>	423,74589	0,01187	0,01274	0,05876	0,585
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	87,81968	0,00286	0,00374	0,00919	0,12
Чай 100 гр,	19,04974	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 25 гр	45,48816	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Зефир 30гр.	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
<b>Итого:</b>	243,55758	0,00475	0,00404	0,04774	0,275
<b>Всего:</b>	1132,09118	28,71411	34,48563	169,45474	1,501



**Меню-раскладка**  
**День № 14**  
**Дети, 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт питьевой 150 г	127,98953	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
<b>Итого:</b>	127,98953	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200г	184,91309	0,00488	0,00643	0,02444	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	127,79560	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Какао с молоком	112,53398	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
<b>Итого:</b>	425,24267	0,01082	0,01569	0,05914	0,441
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная..	29,65654	0,00071	0,00013	0,00560	0,03
Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	92,29843	0,00222	0,00405	0,01064	0,2
Котлета из говядины.	179,32743	0,01242	0,01088	0,00373	0,08
Рагу из овощей.	112,46785	0,00280	0,00403	0,01493	0,15
Компот из изюма	75,86513	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,58429	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
<b>Итого:</b>	544,19969	0,02029	0,01945	0,06581	0,69
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с лапшой 0,15	80,21026	0,00247	0,00287	0,00939	0,15
Чай 200 гр,	38,09843	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 20 гр	58,90681	0,00008	0,00000	0,01532	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	69,66283	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	246,87832	0,00483	0,00314	0,04882	0,4
<b>Всего:</b>	1342,66359	43,42508	43,07021	186,50696	1,681



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ № 437  
 Никитина А.А.

Меню-раскладка  
 День № 15  
 Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Июгурт питьевой 100 г	85,27934	0,00499	0,00319	0,00849	0,1
<b>Итого:</b>	85,27934	0,00499	0,00319	0,00849	0,1
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,21596	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,21596	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200гр	222,92169	0,00588	0,00561	0,03318	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	127,72685	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Какао с молоком 150 гр	115,90047	0,00283	0,00269	0,01797	0,15
<b>Итого:</b>	466,54901	0,01144	0,01430	0,06986	0,391
<b>Обед</b>					
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с ред. луком, сол. огурцом раст. мас 50гр.	70,24869	0,00071	0,00448	0,00549	0,05
Суп крестьянский с мясом кури со сметаной.	111,47239	0,00732	0,00375	0,01057	0,2
Кнеди мясные паровые 80 гр	232,56484	0,01320	0,01517	0,00476	0,08
Каша перловая 130 гр	189,76676	0,00396	0,00479	0,03022	0,13
Компот из кураги	76,81897	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,55493	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
<b>Итого:</b>	735,42657	0,02766	0,02855	0,08228	0,69
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с крупой 0,15	87,03169	0,00262	0,00341	0,00975	0,15
Най 100 гр.	19,03897	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,55493	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Зефир 30гр.	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
<b>Итого:</b>	251,82559	0,00484	0,00377	0,05038	0,31
<b>Всего:</b>	1578,82231	49,42892	49,91859	221,10568	1,591







Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ № 437  
 Никитина А.А.

Меню-раскладка  
 День № 17  
 Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Снежок 150 г	134,94417	0,00419	0,00516	0,01756	0,15
<b>Итого:</b>	<b>134,94417</b>	<b>0,00419</b>	<b>0,00516</b>	<b>0,01756</b>	<b>0,15</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко 100гр	40,01667	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
<b>Итого:</b>	<b>40,01667</b>	<b>0,00035</b>	<b>0,00035</b>	<b>0,01038</b>	<b>0,1</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200гр	181,40426	0,00458	0,00633	0,02219	0,2
Ватсон с маслом 30/6 гр	140,81870	0,00314	0,00616	0,02157	0,036
Какао с молоком	105,32722	0,00276	0,00296	0,01539	0,2
<b>Итого:</b>	<b>427,55019</b>	<b>0,01048</b>	<b>0,01544</b>	<b>0,05914</b>	<b>0,436</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	85,29583	0,00117	0,00372	0,00976	0,06
Суп картофельный с клецками мясом кури со сметаной	91,23880	0,00202	0,00324	0,01163	0,2
Гуляш из мяса говядины 80 гр.	189,81269	0,01177	0,01196	0,00372	0,08
Рагу из овощей .	91,11222	0,00234	0,00354	0,01131	0,13
Компот из яблок 200г	62,35546	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Хлеб ржаной 45 гр	6,53611	0,00024	0,00004	0,00151	0,045
Хлеб ржаной 25 гр	45,66898	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>572,02009</b>	<b>0,01925</b>	<b>0,02288</b>	<b>0,06316</b>	<b>0,745</b>
<b>Полдник</b>					
Сгущенное молоко 10 гр	38,66667	0,00087	0,00103	0,00676	0,01
Пудинг творожный с изюмом 130 гр	333,61565	0,01618	0,02032	0,01201	0,13
Чай 100 гр,	19,12546	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб пшеничный 25 гр	111,22222	0,00364	0,00043	0,02401	0,025
<b>Итого:</b>	<b>502,63000</b>	<b>0,02069</b>	<b>0,02178</b>	<b>0,04732</b>	<b>0,265</b>
<b>Всего:</b>	<b>1666,29268</b>	<b>54,96093</b>	<b>65,61000</b>	<b>197,57472</b>	<b>1,696</b>

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.



Меню-раскладка  
День № 18  
Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Попурт 125 г	108,08190	0,00353	0,00403	0,01425	0,125
<b>Итого:</b>	108,08190	0,00353	0,00403	0,01425	0,125
<b>Второй завтрак</b>					
Груша 135 гр	60,67862	0,00051	0,00038	0,01318	0,135
<b>Итого:</b>	60,67862	0,00051	0,00038	0,01318	0,135
<b>Завтрак</b>					
Повидло	52,73707	0,00008	0,00000	0,01380	0,02
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	126,53931	0,00345	0,00729	0,00923	0,2
Вагон с маслом 30/6 гр	136,02552	0,00298	0,00610	0,02050	0,036
Чай 200 гр,	38,22672	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
<b>Итого:</b>	353,52862	0,00651	0,01339	0,05261	0,456
<b>Обед</b>					
Салат из огурцов с растительным маслом 55 гр	29,87509	0,00056	0,00236	0,00242	0,055
Щи из свежей капусты со сметаной 200гр	59,50009	0,00137	0,00286	0,00655	0,2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 150 гр	254,01336	0,01142	0,01084	0,02236	0,15
Компот из яблок 200г	62,31569	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	44,46983	0,00161	0,00029	0,01018	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	450,17405	0,01503	0,01642	0,05631	0,635
<b>Полдник</b>					
Омлет натуральный 100 гр.	147,22324	0,00785	0,01006	0,00252	0,1
Чай 100 гр,	19,11336	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Мармелад 20 гр	59,10517	0,00008	0,00000	0,01532	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	103,07379	0,00338	0,00040	0,02227	0,02
<b>Итого:</b>	328,51557	0,01131	0,01046	0,04465	0,24
<b>Всего:</b>	1295,80455	36,89716	44,68897	180,99336	1,591



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 19 Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт 125 г	110,01106	0,00359	0,00411	0,01450	0,125
<b>Итого:</b>	110,01106	0,00359	0,00411	0,01450	0,125
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,40708	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,40708	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	207,73221	0,00547	0,00814	0,02401	0,2
Вагон с маслом 35/6 гр	137,19752	0,00302	0,00611	0,02073	0,041
Какао с молоком 150 гр	116,38761	0,00283	0,00269	0,01797	0,15
<b>Итого:</b>	461,31735	0,01132	0,01695	0,06271	0,391
<b>Обед</b>					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 50 гр.	77,79823	0,00083	0,00756	0,00144	0,05
Суп крестьянский со сметаной	93,64035	0,00167	0,00449	0,01051	0,2
Биточки рыбные 80гр	205,79619	0,01413	0,00601	0,01952	0,08
Пюре розовое.	119,79619	0,00246	0,00402	0,01607	0,15
Компот из сухофруктов.	75,21982	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	608,45080	0,02090	0,02235	0,07299	0,705
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с крупой 0,15	87,39159	0,00262	0,00341	0,00975	0,15
Чай 100 гр,	19,11770	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Зефир 30гр.	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб ржаной 20 гр	25,94867	0,00095	0,00017	0,00599	0,02
<b>Итого:</b>	223,65796	0,00380	0,00358	0,04383	0,3
<b>Всего:</b>	1438,30296	40,10947	47,08212	204,13398	1,621

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.



Меню-раскладка  
День № 20  
Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Снежок 100 г	82,84909	0,00260	0,00319	0,01088	0,1
<b>Итого:</b>	82,84909	0,00260	0,00319	0,01088	0,1
<b>Второй завтрак</b>					
Банан 100 гр	63,18119	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Итого:</b>	63,18119	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200гр	224,07683	0,00588	0,00561	0,03318	0,2
Сыр 5 гр	16,38020	0,00120	0,00123	0,00000	0,005
Батон с маслом 35/6 гр	128,38871	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Чай с молоком 150 гр	68,06733	0,00132	0,00141	0,01122	0,15
<b>Итого:</b>	436,91307	0,01112	0,01426	0,06311	0,396
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 30 гр	4,24297	0,00024	0,00003	0,00114	0,03
Борщ со сметаной 200гр	100,47911	0,00174	0,00455	0,01214	0,2
Суфле из печени	172,58703	0,01665	0,00903	0,00188	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр.	211,34198	0,00501	0,00412	0,03480	0,13
Компот из кураги	77,21703	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,97723	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	629,84535	0,02643	0,01815	0,08330	0,68
<b>Полдник</b>					
Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	102,26188	0,00341	0,00425	0,01103	0,15
Чай 100 гр,	19,13762	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Зефир 15 гр	46,05149	0,00012	0,00000	0,01178	0,015
Хлеб пшеничный 30 гр	69,98614	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	237,43713	0,00581	0,00452	0,04238	0,295
<b>Всего:</b>	1481,28711	48,30475	41,79287	220,37129	1,571

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 15907697731225437733171220106122902855701791361

Владелец Никитина Анна Анатольевна

Действителен с 17.07.2023 по 16.07.2024