



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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Кефир 100 г	55,90667	0,00280	0,00320	0,00409	0,1
<b>Итого:</b>	55,90667	0,00280	0,00320	0,00409	0,1
<b>Второй завтрак</b>					
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 120г	113,91500	0,00297	0,00386	0,01452	0,12
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,37500	0,00210	0,00211	0,01061	0,15
<b>Итого:</b>	307,67000	0,00741	0,01183	0,04117	0,306
<b>Обед</b>					
Помидор порционный 40 гр	10,84833	0,00052	0,00009	0,00236	0,04
Суп картофельный со сметаной 0,15	54,90583	0,00101	0,00189	0,00773	0,15
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	188,44000	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
Рагу из овощей 100г	73,93333	0,00157	0,00252	0,01087	0,1
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,00037	0,00002	0,01327	0,15
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015
<b>Итого:</b>	413,09250	0,01583	0,01616	0,04600	0,535
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с лапшой 0,100	53,19500	0,00164	0,00191	0,00626	0,1
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Пряник 20 гр	70,00000	0,00096	0,00056	0,01554	0,02
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015
<b>Итого:</b>	169,29500	0,00359	0,00265	0,03261	0,235
<b>Всего:</b>	1037,92842	30,62833	34,02583	144,07167	1,376



**Меню-раскладка  
День № 2  
Ясли, 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт питьевой 100 г	84,85833	0,00499	0,00320	0,00849	0,1
<b>Итого:</b>	84,85833	0,00499	0,00320	0,00849	0,1
<b>Второй завтрак</b>					
Банан 100 гр	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Итого:</b>	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная со сливоч. маслом	127,30917	0,00355	0,00454	0,01613	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай с лимоном 150 гр	29,00333	0,00003	0,00000	0,00680	0,15
<b>Итого:</b>	271,69250	0,00592	0,01039	0,03896	0,336
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная 25гр	24,50000	0,00059	0,00011	0,00466	0,025
Бульон из кур с гренками с яйцом	64,94250	0,00346	0,00185	0,00918	0,15
Котлета из мяса кури.	104,94667	0,01186	0,00255	0,00671	0,06
Макаронные изделия отварные 130 гр.	201,42000	0,00510	0,00302	0,03547	0,13
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
<b>Итого:</b>	503,80917	0,02310	0,00783	0,08186	0,54
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога 100 гр	277,71833	0,01319	0,01620	0,01266	0,1
Повидло	37,70833	0,00006	0,00000	0,00998	0,015
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
<b>Итого:</b>	379,62667	0,01490	0,01650	0,03763	0,24
<b>Всего:</b>	1311,24717	49,95583	37,98667	182,20250	1,316



Утверждаю  
№ 437

Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт 125 г	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
<b>Итого:</b>	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
<b>Второй завтрак</b>					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Итого:</b>	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	144,18000	0,00415	0,00495	0,01811	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Кофейный напиток на молоке	84,69000	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
<b>Итого:</b>	344,25000	0,00859	0,01292	0,04679	0,336
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 40 гр	5,70500	0,00033	0,00004	0,00155	0,04
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	84,37375	0,00159	0,00263	0,01236	0,15
Жаркое по - домашнему 180г	243,06750	0,01745	0,01768	0,01511	0,18
Хлеб ржаной 38 гр	68,78000	0,00251	0,00046	0,01588	0,038
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	401,92625	0,02188	0,02080	0,04490	0,411
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с крупой 0,15	86,62500	0,00262	0,00341	0,00975	0,15
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Мармелад 28 гр	82,04000	0,00011	0,00000	0,02145	0,028
<b>Итого:</b>	241,91500	0,00471	0,00377	0,04828	0,308
<b>Всего:</b>	1214,46988	39,03500	41,75625	163,36750	1,28



**Меню-раскладка  
день № 4  
Ясли, 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Кефир 100 г	55,90667	0,00280	0,00320	0,00409	0,1
<b>Итого:</b>	55,90667	0,00280	0,00320	0,00409	0,1
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	157,17000	0,00439	0,00589	0,02146	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
<b>Итого:</b>	359,09000	0,00906	0,01414	0,05031	0,336
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 30гр.	34,52000	0,00044	0,00183	0,00341	0,03
Щи на мясном бульоне (воде) со сметаной.	51,29583	0,00131	0,00230	0,00613	0,15
Суфле из мяса говядины 50 гр.	170,29083	0,01232	0,01089	0,00152	0,05
Пюре розовое	93,51167	0,00223	0,00237	0,01471	0,12
Компот из изюма	71,68000	0,00017	0,00000	0,01747	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	475,59833	0,01845	0,01774	0,05578	0,533
<b>Полдник</b>					
Омлет запеченный или паровой - 80 гр.	152,06000	0,00779	0,01105	0,00139	0,08
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
<b>Итого:</b>	216,26000	0,00944	0,01135	0,01638	0,205
<b>Всего:</b>	1155,12650	40,25167	46,53000	136,65583	1,274



Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 5  
Ясли, 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>					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 150г	138,03455	0,00366	0,00482	0,01833	0,15
Сыр 15 гр	48,64000	0,00359	0,00370	0,00000	0,015
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Кофейный напиток на молоке	84,79000	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
<b>Итого:</b>	386,84455	0,01169	0,01648	0,04702	0,351
<b>Обед</b>					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью 30 гр	16,86636	0,00033	0,00125	0,00144	0,03
Суп фасолевый 0,150	51,31000	0,00070	0,00273	0,00510	0,15
Голубцы с мясом говядины и рисом 130 гр	189,95364	0,00900	0,01144	0,00920	0,13
Компот из яблок 150г	46,51273	0,00005	0,00005	0,01109	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
<b>Итого:</b>	358,94273	0,01207	0,01584	0,03938	0,49
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	71,32727	0,00237	0,00299	0,00754	0,1
Чай 100 гр.	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
<b>Итого:</b>	144,57727	0,00435	0,00335	0,02463	0,23
<b>Всего:</b>	1022,21273	31,20545	38,96273	132,01182	1,271



**Меню-раскладка**  
**День № 6**  
**Ясли, 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт питьевой 100 г	84,86923	0,00499	0,00319	0,00849	0,1
<b>Итого:</b>	84,86923	0,00499	0,00319	0,00849	0,1
<b>Второй завтрак</b>					0,1
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Итого:</b>	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом .	112,81846	0,00335	0,00424	0,01362	0,12
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
<b>Итого:</b>	314,73846	0,00802	0,01250	0,04246	0,306
<b>Обед</b>					0,03
Помидор порционный 50 гр	13,57000	0,00065	0,00012	0,00295	0,15
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	46,78846	0,00100	0,00229	0,00508	0,06
Котлета из говядины	147,52154	0,00982	0,00906	0,00310	0,15
Свекла тушеная в сметанном соусе 150г	107,88385	0,00253	0,00366	0,01751	0,15
Компот из изюма	71,68000	0,00017	0,00000	0,01747	0,035
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,578
<b>Итого:</b>	450,79385	0,01647	0,01555	0,06074	0,1
<b>Полдник</b>					0,1
Запеканка из творога 100 гр	277,58769	0,01316	0,01617	0,01266	0,1
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,025
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,225
<b>Итого:</b>	341,78769	0,01481	0,01647	0,02765	1,309
<b>Всего:</b>	1224,20785	44,92615	47,85538	146,55462	



**Меню-раскладка  
День № 7  
Ясли, 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Кефир 100 г	55,91385	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
<b>Итого:</b>	55,91385	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
<b>Второй завтрак</b>					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Итого:</b>	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная со сливочным маслом	127,30538	0,00355	0,00453	0,01613	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Кофейный напиток на молоке	84,89769	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
<b>Итого:</b>	327,58308	0,00799	0,01250	0,04482	0,336
<b>Обед</b>					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 30 гр.	50,86077	0,00068	0,00456	0,00207	0,03
Рассольник с крупой и сметаной 150 гр	85,76923	0,00144	0,00350	0,01072	0,15
Гуляш из мяса говядины 80 гр.	187,60000	0,01176	0,01196	0,00372	0,08
Картофельное пюре 110 гр	98,99462	0,00209	0,00305	0,01426	0,11
Компот из кураги 180 г	75,34462	0,00053	0,00000	0,01846	0,18
Хлеб ржаной 38 гр	68,78000	0,00251	0,00046	0,01588	0,038
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	567,34923	0,01901	0,02354	0,06512	0,591
<b>Полдник</b>					
Омлет натуральный 80 гр.	124,17077	0,00622	0,00870	0,00202	0,08
Сыр 10 гр	32,49231	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 38 гр	68,78000	0,00251	0,00046	0,01588	0,038
<b>Итого:</b>	244,39308	0,01112	0,01162	0,02244	0,228
<b>Всего:</b>	1242,30177	41,27615	51,12077	145,74462	1,355



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Снежок 100 г	82,87231	0,00260	0,00319	0,01088	0,1
<b>Итого:</b>	82,87231	0,00260	0,00319	0,01088	0,1
<b>Второй завтрак</b>					
Банан 100 гр	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Итого:</b>	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	128,28308	0,00389	0,00488	0,01682	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Кофейный напиток на молоке	84,89769	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
<b>Итого:</b>	328,56077	0,00834	0,01284	0,04551	0,336
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 40г.	62,39308	0,00105	0,00392	0,00432	0,04
Свекольник со сметаной 150гр	80,11538	0,00132	0,00343	0,01053	0,15
Рагу из отварного мяса 180 гр.	258,53923	0,01356	0,01308	0,01639	0,18
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
<b>Итого:</b>	518,09769	0,01835	0,02078	0,05917	0,55
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с крупой 0,100	57,75000	0,00174	0,00227	0,00650	0,1
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Печенье 40 гр	183,20000	0,00416	0,00208	0,03072	0,04
<b>Итого:</b>	405,80000	0,00996	0,00575	0,06966	0,29
<b>Всего:</b>	1401,70423	40,29385	42,64077	200,48154	1,376





**Меню-раскладка  
День № 9  
Ясли, 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт 125 г	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
<b>Итого:</b>	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
<b>Второй завтрак</b>					
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	187,29000	0,00535	0,00645	0,02216	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком 150 гр	96,53571	0,00283	0,00269	0,01343	0,15
<b>Итого:</b>	399,20571	0,01052	0,01499	0,05163	0,336
<b>Обед</b>					
Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком (консервированным).	68,03286	0,00408	0,00452	0,00111	0,045
Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски 150г.	352,55500	0,02236	0,01306	0,02937	0,15
Суп крестьянский со сметаной	75,68429	0,00140	0,00363	0,00871	0,15
Компот из чернослива	67,26000	0,00019	0,00000	0,01627	0,15
Хлеб ржаной 33 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
<b>Итого:</b>	626,88214	0,03033	0,02163	0,07010	0,56
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия отварные .	164,34000	0,00345	0,00485	0,02389	0,12
Чай 100 гр.	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 33 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
<b>Итого:</b>	246,64000	0,00576	0,00527	0,04306	0,255
<b>Всего:</b>	1372,52607	51,10857	46,08143	199,11214	1,376



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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Снежок 100 г	82,86167	0,00260	0,00320	0,01088	0,1
<b>Итого:</b>	82,86167	0,00260	0,00320	0,01088	0,1
<b>Завтрак</b>					
Омлет 80 гр	152,06000	0,00779	0,01105	0,00139	0,08
Батон с маслом 35/6 гр	127,13000	0,00273	0,00600	0,01870	0,035
Чай 200 гр,	37,90000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
<b>Итого:</b>	317,09000	0,01052	0,01705	0,02917	0,315
<b>Обед</b>					
Салат из припущенной моркови с изюмом 60 гр	69,25667	0,00078	0,00245	0,01292	0,06
Суп гороховый	86,33750	0,00287	0,00264	0,01160	0,15
Бигус с мясом 180г	215,85667	0,01277	0,01160	0,01308	0,18
Напиток из шиповника 200 гр	90,00000	0,00048	0,00000	0,02181	0,2
Хлеб ржаной 50 гр	90,50000	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
<b>Итого:</b>	597,20083	0,02184	0,01759	0,09076	0,665
<b>Полдник</b>					
Сельдь	21,87083	0,00256	0,00128	0,00000	0,015
Картофель отварной 100 г	102,26667	0,00183	0,00276	0,01595	0,1
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
<b>Итого:</b>	188,33750	0,00605	0,00434	0,03094	0,24
<b>Всего:</b>	1185,24225	41,00500	42,16917	161,75833	1,32



**Меню-раскладка**  
**День № 11**  
**Ясли, 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт питьевой 100 г	84,88667	0,00499	0,00319	0,00849	0,1
<b>Итого:</b>	84,88667	0,00499	0,00319	0,00849	0,1
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная со сливочным маслом.	140,76267	0,00398	0,00552	0,01700	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай с молоком 150 гр	50,69600	0,00099	0,00106	0,00842	0,15
<b>Итого:</b>	306,83867	0,00730	0,01243	0,04145	0,336
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 40 гр	5,71200	0,00033	0,00004	0,00155	0,04
Суп картофельный с мясом	107,31667	0,00372	0,00499	0,00988	0,15
Гуляш из мяса кури .	84,10533	0,01228	0,00240	0,00172	0,06
Макаронные изделия отварные 110 гр.	170,22133	0,00432	0,00256	0,03001	0,11
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
<b>Итого:</b>	475,35533	0,02274	0,01029	0,06900	0,535
<b>Полдник</b>					
Пудинг творожный с изюмом 130 гр	348,83467	0,01651	0,02071	0,01535	0,13
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
<b>Итого:</b>	413,03467	0,01816	0,02101	0,03034	0,255
<b>Всего:</b>	1328,61800	53,69267	47,02733	159,37200	1,326



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ № 437  
 Никитина А.А.

Меню-раскладка  
 День № 12  
 Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Кефир 100 г	55,92533	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
<b>Итого:</b>	<b>55,92533</b>	<b>0,00280</b>	<b>0,00319</b>	<b>0,00409</b>	<b>0,1</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Груша 105 гр	44,43067	0,00038	0,00028	0,00973	0,105
<b>Итого:</b>	<b>44,43067</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.	115,89000	0,00352	0,00446	0,01336	0,12
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Чай с лимоном 150 гр	29,02533	0,00003	0,00000	0,00679	0,15
<b>Итого:</b>	<b>233,58533</b>	<b>0,00550</b>	<b>0,00851</b>	<b>0,03351</b>	<b>0,299</b>
<b>Обед</b>					
Помидор порционный	8,14200	0,00039	0,00007	0,00177	0,03
Уха рыбацкая 0,200	110,34933	0,00683	0,00232	0,01104	0,2
Плов из мяса говядины 180 гр.	324,32400	0,01352	0,01545	0,02766	0,18
Компот из изюма	71,68000	0,00017	0,00000	0,01747	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
<b>Итого:</b>	<b>577,84533</b>	<b>0,02322</b>	<b>0,01826</b>	<b>0,07256</b>	<b>0,595</b>
<b>Полдник</b>					
Омлет с зеленым горошком	68,42733	0,00405	0,00410	0,00229	0,06
Чай 180 гр.	34,11000	0,00000	0,00000	0,00817	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
<b>Итого:</b>	<b>165,88733</b>	<b>0,00636</b>	<b>0,00452</b>	<b>0,02509</b>	<b>0,245</b>
<b>Всего:</b>	<b>1080,45587</b>	<b>38,24733</b>	<b>34,76733</b>	<b>144,99133</b>	<b>1,344</b>



Утверждаю  
 № 437  
 Заведующий МАДОУ № 437  
 Никитина А.А.

Меню-раскладка  
 День № 13  
 Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Кефир 100 г	55,91600	0,00280	0,00320	0,00409	0,1
<b>Итого:</b>	55,91600	0,00280	0,00320	0,00409	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	127,25000	0,00353	0,00460	0,01596	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай 200 гр,	37,90000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
<b>Итого:</b>	280,53000	0,00587	0,01045	0,04108	0,386
<b>Обед</b>					
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 30гр.	41,95000	0,00043	0,00269	0,00329	0,03
Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной 150 гр	50,52150	0,00114	0,00209	0,00593	0,15
Тефтели рыбные с рисом в соусе 60 гр.	74,12950	0,00549	0,00194	0,00515	0,06
Картофельное пюре 100 г.	94,57650	0,00198	0,00251	0,01462	0,1
Напиток из шиповника 200 гр	90,00000	0,00048	0,00000	0,02181	0,2
Хлеб ржаной 33 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
<b>Итого:</b>	414,52750	0,01182	0,00965	0,06543	0,575
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	85,16600	0,00284	0,00359	0,00906	0,12
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Зефир 15 гр	45,60000	0,00012	0,00000	0,01178	0,015
Хлеб ржаной 33 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
<b>Итого:</b>	213,06600	0,00527	0,00401	0,04000	0,27
<b>Всего:</b>	969,11670	25,76350	27,30800	150,60150	1,331



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 14  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 150г	137,96250	0,00366	0,00482	0,01833	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
<b>Итого:</b>	<b>339,88250</b>	<b>0,00833</b>	<b>0,01308</b>	<b>0,04718</b>	<b>0,336</b>
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная..	19,60000	0,00047	0,00009	0,00373	0,02
Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	60,47250	0,00167	0,00219	0,00803	0,15
Котлета из говядины	152,04200	0,01021	0,00938	0,00310	0,06
Рагу из овощей.	78,56600	0,00221	0,00219	0,01180	0,12
Компот из изюма 180г	67,92300	0,00015	0,00000	0,01654	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
<b>Итого:</b>	<b>432,90350</b>	<b>0,01670</b>	<b>0,01420</b>	<b>0,05574</b>	<b>0,53</b>
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с лапшой 0,15	79,79250	0,00247	0,00287	0,00939	0,15
Чай 200 гр,	37,90000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 20 гр	58,60000	0,00008	0,00000	0,01532	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	<b>222,49250</b>	<b>0,00407</b>	<b>0,00305</b>	<b>0,04381</b>	<b>0,39</b>
<b>Всего:</b>	<b>998,31625</b>	<b>29,09700</b>	<b>30,32250</b>	<b>146,73600</b>	<b>1,256</b>



Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт питьевой 100 г	84,84063	0,00499	0,00320	0,00849	0,1
<b>Итого:</b>	<b>84,84063</b>	<b>0,00499</b>	<b>0,00320</b>	<b>0,00849</b>	<b>0,1</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	<b>46,00000</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</b>	<b>0,1</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом 150 гр	147,74250	0,00438	0,00533	0,01833	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком 150 гр	96,40000	0,00283	0,00269	0,01343	0,15
<b>Итого:</b>	<b>359,52250</b>	<b>0,00954</b>	<b>0,01387</b>	<b>0,04780</b>	<b>0,336</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 50гр.	69,89125	0,00071	0,00448	0,00549	0,05
Суп крестьянский с мясом со сметаной 180г.	152,16875	0,00741	0,00787	0,01017	0,18
Кнели мясные паровые 70 гр	203,46063	0,01162	0,01333	0,00417	0,07
Каша перловая 130 гр	188,88000	0,00396	0,00479	0,03022	0,13
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
<b>Итого:</b>	<b>731,45063</b>	<b>0,02612</b>	<b>0,03083</b>	<b>0,07798</b>	<b>0,61</b>
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с крупой 0,15	86,62500	0,00262	0,00341	0,00975	0,15
Чай 100 гр.	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Зефир 30гр.	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
<b>Итого:</b>	<b>251,07500</b>	<b>0,00484</b>	<b>0,00377</b>	<b>0,05038</b>	<b>0,31</b>
<b>Всего:</b>	<b>1476,13388</b>	<b>45,99188</b>	<b>51,76438</b>	<b>194,73875</b>	<b>1,456</b>



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 16  
Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт питьевой 100 г	84,87857	0,00499	0,00320	0,00849	0,1
<b>Итого:</b>	<b>84,87857</b>	<b>0,00499</b>	<b>0,00320</b>	<b>0,00849</b>	<b>0,1</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Итого:</b>	<b>42,30000</b>	<b>0,00036</b>	<b>0,00027</b>	<b>0,00927</b>	<b>0,1</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150г	142,69571	0,00371	0,00483	0,01815	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком	82,74000	0,00211	0,00225	0,01250	0,15
<b>Итого:</b>	<b>340,81571</b>	<b>0,00816</b>	<b>0,01293</b>	<b>0,04669</b>	<b>0,336</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая 40 гр	48,71286	0,00080	0,00359	0,00375	0,04
Суп картофельный с мясными фрикадельками.	124,23714	0,00536	0,00573	0,01039	0,15
Котлета из говядины	152,04786	0,01021	0,00938	0,00310	0,06
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130г	230,31786	0,00627	0,00640	0,03877	0,13
Компот из яблок и кураги	54,78000	0,00026	0,00004	0,01298	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
<b>Итого:</b>	<b>664,39571</b>	<b>0,02489</b>	<b>0,02551</b>	<b>0,08154</b>	<b>0,56</b>
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия отварные с сыром 100 гр	152,99286	0,00466	0,00406	0,02175	0,1
Чай 100 гр.	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	<b>218,14286</b>	<b>0,00618</b>	<b>0,00424</b>	<b>0,03631</b>	<b>0,22</b>
<b>Всего:</b>	<b>1352,54764</b>	<b>44,57500</b>	<b>46,14143</b>	<b>182,30429</b>	<b>1,316</b>





**Меню-раскладка**  
**День № 17**  
**Ясли, 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Снежок 150 г	124,27364	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
<b>Итого:</b>	124,27364	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
<b>Второй завтрак</b>					
Груша 125 гр	52,89636	0,00045	0,00034	0,01159	0,125
<b>Итого:</b>	52,89636	0,00045	0,00034	0,01159	0,125
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150г	134,83182	0,00343	0,00474	0,01664	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком	82,74000	0,00211	0,00225	0,01250	0,15
<b>Итого:</b>	332,95182	0,00788	0,01285	0,04518	0,336
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	83,08000	0,00114	0,00371	0,00950	0,06
Суп картофельный с клецками мясом кури со сметаной	66,40818	0,00134	0,00236	0,00868	0,15
Гуляш из мяса говядины 60 гр.	140,70000	0,00882	0,00897	0,00279	0,06
Рагу из овощей .	89,41364	0,00226	0,00345	0,01117	0,13
Компот из яблок 200г	61,77364	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	486,62545	0,01529	0,01886	0,05738	0,628
<b>Полдник</b>					
Сгущенное молоко 10 гр	33,74545	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Пудинг творожный с изюмом 130 гр	332,75364	0,01662	0,02091	0,01070	0,13
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
<b>Итого:</b>	430,69909	0,01903	0,02211	0,03161	0,265
<b>Всего:</b>	1429,80527	46,54273	58,94727	162,08000	1,504



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ № 437  
 Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт 125 г	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
<b>Итого:</b>	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
<b>Второй завтрак</b>					
Груша 100 гр	57,10500	0,00049	0,00037	0,01252	0,1
<b>Итого:</b>	57,10500	0,00049	0,00037	0,01252	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	92,69200	0,00278	0,00514	0,00724	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай 200 гр,	37,90000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
<b>Итого:</b>	283,72200	0,00518	0,01099	0,04234	0,401
<b>Обед</b>					
Салат из огурцов с растительным маслом 45 гр	24,67700	0,00046	0,00193	0,00199	0,045
Щи из свежей капусты со сметаной 150гр	43,40000	0,00102	0,00207	0,00490	0,15
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 150 гр	252,20800	0,01145	0,01086	0,02236	0,15
Компот из яблок 200г	61,79000	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	436,37500	0,01498	0,01528	0,05658	0,578
<b>Полдник</b>					
Омлет натуральный 80 гр.	125,62000	0,00633	0,00879	0,00202	0,08
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Мармелад 20 гр	58,60000	0,00008	0,00000	0,01532	0,02
<b>Итого:</b>	257,47000	0,00839	0,00915	0,03442	0,23
<b>Всего:</b>	1143,63220	32,53000	39,78200	159,98000	1,469



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>15:00</b>					
Йогурт 125 г	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
<b>Итого:</b>	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	162,79000	0,00432	0,00646	0,01894	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
<b>Итого:</b>	364,71000	0,00900	0,01471	0,04779	0,336
<b>Обед</b>					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 30 гр.	47,31909	0,00058	0,00462	0,00087	0,03
Суп крестьянский со сметаной	72,64000	0,00128	0,00362	0,00795	0,15
Биточки рыбные 80гр	156,59182	0,01502	0,00608	0,00719	0,08
Пюре розовое.	93,50273	0,00197	0,00307	0,01286	0,12
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,54273	0,00037	0,00002	0,01054	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	452,79636	0,02055	0,01765	0,04777	0,553
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с крупой 0,15	87,13727	0,00262	0,00341	0,00975	0,15
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
<b>Итого:</b>	142,28727	0,00394	0,00365	0,02265	0,27
<b>Всего:</b>	1113,43836	37,47818	40,11091	142,43000	1,384



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ № 437  
 Никитина А.А.

Меню-раскладка  
 День № 20  
 Ясли, 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	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Итого:</b>	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом .	109,98909	0,00293	0,00407	0,01361	0,12
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Сыр 5 гр	16,32000	0,00120	0,00123	0,00000	0,005
Чай с молоком 150 гр	50,74909	0,00099	0,00106	0,00841	0,15
<b>Итого:</b>	292,43818	0,00745	0,01221	0,03806	0,311
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 30 гр	4,28909	0,00024	0,00003	0,00116	0,03
Борщ со сметаной 150гр	74,89364	0,00130	0,00341	0,00911	0,15
Суфле из печени	131,98636	0,01104	0,00726	0,00254	0,06
Макаронные изделия отварные 130 гр.	201,08000	0,00510	0,00302	0,03547	0,13
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	538,34909	0,02044	0,01414	0,07830	0,558
<b>Полдник</b>					
Рис в молоке со сливочным маслом 130 г.	87,47727	0,00295	0,00368	0,00956	0,13
Чай 100 гр.	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Зефир 15 гр	45,60000	0,00012	0,00000	0,01178	0,015
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
<b>Итого:</b>	186,67727	0,00421	0,00382	0,03339	0,26
<b>Всего:</b>	1166,91782	35,74909	33,43909	175,89909	1,329

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 15907697731225437733171220106122902855701791361

Владелец Никитина Анна Анатольевна

Действителен с 17.07.2023 по 16.07.2024