



Меню-раскладка
День № 1
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г.	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
Завтрак					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	191,81077	0,00406	0,00552	0,02871	0,15
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Най 200 гр	2,91538	0,00000	0,00000	0,00070	0,2
Итого:	265,22615	0,00637	0,00642	0,04540	0,39
Обед					
Огурец свежий порционный 40 гр	6,09538	0,00032	0,00004	0,00152	0,04
Суп крестьянский с мясом кури	149,73615	0,00641	0,00786	0,01060	0,2
Кнедли мясные паровые 80 гр	212,50462	0,01108	0,01360	0,00007	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр	184,28154	0,00259	0,00314	0,03146	0,13
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	674,32769	0,02254	0,02494	0,07281	0,675
Полдник					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150г	135,54000	0,00282	0,00298	0,02230	0,15
Най 100 гр.	20,40769	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Мармелад 25 гр	78,88462	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	280,08231	0,00457	0,00328	0,05644	0,3
Всего:	1218,48031	33,98538	34,74615	184,74769	1,515



Меню-раскладка
День № 2
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Бананы 100 г	89,00000	0,00150	0,00010	0,02180	0,1
Итого:	89,00000	0,00150	0,00010	0,02180	0,1
Завтрак					
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	190,89067	0,00422	0,00666	0,02160	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай с лимоном	58,35733	0,00004	0,00000	0,01294	0,2
Итого:	319,74800	0,00657	0,00756	0,05052	0,44
Обед					
Кукуруза консервированная	48,80400	0,00117	0,00022	0,00929	0,05
Бульон из кур с яйцом	89,40600	0,00452	0,00238	0,01226	0,2
Колбета из мяса кури	217,49933	0,01116	0,01172	0,00495	0,08
Макаронные изделия отварные 30 гр	173,38867	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	649,81800	0,02300	0,01741	0,08547	0,685
Полдник					
Мясо кур отварное (порци., без кости) 50 г	166,91867	0,01182	0,01117	0,00058	0,05
Картофель отварной 150гр	148,51200	0,00285	0,00325	0,02486	0,15
Чай 200 гр	2,52667	0,00000	0,00000	0,00061	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	363,20733	0,01633	0,01473	0,03650	0,425
Всего:	1382,06173	47,39400	39,79333	194,29400	1,65



Меню-раскладка
День № 3
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Завтрак					
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	138,80000	0,00217	0,00505	0,02005	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай (вариант 2) 200г.	1,45769	0,00000	0,00000	0,00035	0,2
Итого:	210,75769	0,00448	0,00595	0,03639	0,43
Обед					
Огурец свежий порционный 40 гр	6,09538	0,00032	0,00004	0,00152	0,04
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	112,91077	0,00214	0,00351	0,01657	0,2
Жаркое по - домашнему 180г	270,92462	0,01745	0,01768	0,01511	0,18
Напиток из шиповника 200 гр	71,05000	0,00048	0,00000	0,01727	0,2
Хлеб ржаной 20 гр.	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	497,18077	0,02171	0,02147	0,05883	0,64
Полдник					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,25846	0,01831	0,01470	0,00042	0,05
Капуста тушеная	91,94769	0,00232	0,00414	0,01133	0,15
Чай (вариант 2) 200г.	1,45769	0,00000	0,00000	0,00035	0,2
Хлеб ржаной 20 гр.	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	358,86385	0,02194	0,01908	0,02046	0,42
Всего:	1153,28654	48,49385	46,76615	124,95231	1,59



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 4
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша рисовая вязкая безмолочная с маслом растит 200г	268,55231	0,00618	0,00686	0,03756	0,2
Багет 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай (вариант 2) 200г.	1,45769	0,00000	0,00000	0,00035	0,2
Итого:	340,51000	0,00849	0,00776	0,05390	0,44
Обед					
Салат из отвар. картофеля, моркови с реп. луком, сол. огурцом расг. маслом 50гр.	93,62615	0,00071	0,00669	0,00551	0,05
Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	50,70846	0,00132	0,00188	0,00721	0,2
Котлета из говядины	202,69077	0,01361	0,01250	0,00413	0,08
Пюре розовое	145,90077	0,00280	0,00477	0,01836	0,15
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	640,79615	0,02124	0,02633	0,07031	0,72
Полдник					
Жаркое по - домашнему 180г	270,92462	0,01745	0,01768	0,01511	0,18
Чай (вариант 2) 200г.	1,45769	0,00000	0,00000	0,00035	0,2
Хлеб ржаной 20 гр.	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	308,58231	0,01877	0,01792	0,02382	0,4
Всего:	1351,35646	48,99769	52,11000	158,12923	1,66



Меню-раскладка
День № 5
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	192,95250	0,00406	0,00552	0,02871	0,15
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай (вариант 2) 200г.	1,57917	0,00000	0,00000	0,00038	0,2
Итого:	265,03167	0,00637	0,00642	0,04508	0,39
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью 55г	25,88750	0,00060	0,00147	0,00264	0,055
Суп фасолевый 200г	131,43167	0,00430	0,00399	0,01782	0,2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	256,04333	0,01725	0,01356	0,01226	0,2
Компот из яблок 200г	61,76000	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	529,20417	0,02438	0,01945	0,06035	0,74
Полдник					
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,15167	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Чай (вариант 2) 200г.	1,57917	0,00000	0,00000	0,00038	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	219,98083	0,00599	0,00309	0,04098	0,355
Всего:	1044,01242	37,23250	29,06000	156,51250	1,585



Меню-раскладка
День № 6
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Завтрак					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	192,76800	0,00376	0,00397	0,02973	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 гр	2,52667	0,00000	0,00000	0,00061	0,2
Итого:	265,79467	0,00607	0,00487	0,04633	0,44
Обед					
Помидор порционный 50 гр	14,47467	0,00065	0,00012	0,00295	0,05
Суп овощной на мясном бульоне	53,50000	0,00106	0,00273	0,00564	0,15
Котлета из говядины	202,72267	0,01361	0,01250	0,00413	0,08
Свекла, тушенная 150г	183,59600	0,00201	0,00955	0,02148	0,15
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	602,16333	0,02014	0,02539	0,06930	0,62
Полдник					
Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80г	213,09000	0,01614	0,01149	0,00637	0,08
Картофель отварной 150гр	148,51200	0,00285	0,00325	0,02486	0,15
Чай 100 гр	2,52667	0,00000	0,00000	0,00061	0,1
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	436,52867	0,02163	0,01522	0,04855	0,37
Всего:	1319,85613	48,47067	45,62333	171,38800	1,53



Меню-раскладка
День № 7
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Завтрак					
Каша гречневая безмолочная с маслом растит 200 гр	245,95714	0,00672	0,00757	0,03303	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай (вариант 2) 200г.	1,35357	0,00000	0,00000	0,00032	0,2
Итого:	317,81071	0,00903	0,00847	0,04934	0,43
Обед					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 50 гр.	85,68000	0,00121	0,00767	0,00346	0,05
Рассольник с крупой 200 гр	122,46214	0,00192	0,00467	0,01430	0,2
Гуляш из мяса говядины 80 гр.	187,60000	0,01177	0,01196	0,00372	0,08
Картофельное пюре (без молока) 150г	142,03357	0,00254	0,00377	0,02224	0,15
Комлот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 20 гр.	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	650,43571	0,01924	0,02832	0,07078	0,7
Полдник					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,19857	0,01831	0,01470	0,00042	0,05
Капуста тушеная 150г.	100,97143	0,00332	0,00282	0,01682	0,15
Най 150 гр,	30,59071	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб ржаной 20 гр.	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	396,96071	0,02295	0,01776	0,03242	0,37
Всего:	1380,46893	51,57857	54,82071	161,80429	1,6



Меню-раскладка
День № 8
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Бананы 100 г	89,00000	0,00150	0,00010	0,02180	0,1
Итого:	89,00000	0,00150	0,00010	0,02180	0,1
Завтрак					
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	138,80000	0,00217	0,00505	0,02005	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Най 200 гр	2,70714	0,00000	0,00000	0,00065	0,2
Итого:	212,00714	0,00448	0,00595	0,03669	0,43
Обед					
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	235,31000	0,01513	0,01448	0,00550	0,08
Борщ (безмолочное меню) 200г	74,50000	0,00137	0,00364	0,00879	0,2
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60г	77,83571	0,00198	0,00389	0,00721	0,06
Рагу из овощей 150 г	110,92214	0,00241	0,00356	0,01673	0,15
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	620,27786	0,02302	0,02587	0,06739	0,715
Полдник					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,19857	0,01831	0,01470	0,00042	0,05
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,57929	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Най 150 гр,	30,59071	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	478,61857	0,02429	0,01778	0,04784	0,355
Всего:	1397,25771	53,29714	49,70429	173,71429	1,6



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

Меню-раскладка
 День № 9
 Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок яблочный 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	211,76688	0,00432	0,00556	0,02784	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 гр	2,36875	0,00000	0,00000	0,00057	0,2
Итого:	284,63563	0,00663	0,00646	0,04440	0,44
Обед					
Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком (консервированным).	65,79000	0,00391	0,00438	0,00110	0,045
Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	89,00000	0,00165	0,00369	0,01138	0,2
Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски 180г.	352,83000	0,02236	0,01306	0,02938	0,18
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	656,48000	0,03104	0,02160	0,07728	0,665
Полдник					
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,22188	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Чай 200 гр	2,36875	0,00000	0,00000	0,00057	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	247,99063	0,00698	0,00327	0,04744	0,37
Всего:	1270,13806	45,65063	31,52875	189,31813	1,675



Меню-раскладка
День № 10
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	138,80000	0,00217	0,00505	0,02005	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Най 200 гр	2,36875	0,00000	0,00000	0,00057	0,2
Итого:	211,66875	0,00448	0,00595	0,03661	0,44
Обед					
Салат из припущенной моркови с изюмом и растительным маслом 60г	81,48500	0,00079	0,00364	0,01339	0,06
Суп гороховый	110,91375	0,00378	0,00346	0,01466	0,2
Бигус с мясом 200г	190,20813	0,01419	0,01289	0,01453	0,2
Напиток из шиповника 200г	71,05000	0,00048	0,00000	0,01727	0,2
Най 200 гр	2,36875	0,00000	0,00000	0,00057	0,2
Клеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	528,42563	0,02188	0,02046	0,07714	0,9
Полдник					
Сельдь 30 гр.	94,61250	0,01109	0,00555	0,00000	0,03
Картофель отварной 110г	109,02000	0,00209	0,00239	0,01823	0,11
Най 100 гр.	20,13438	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Клеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	296,16688	0,01582	0,00841	0,03949	0,28
Всего:	1130,40188	42,69063	34,92375	163,33750	1,72



Меню-раскладка
День № 11
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша рисовая вязкая безмолочная с маслом растит 200г	265,99467	0,00618	0,00686	0,03756	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 гр	2,52667	0,00000	0,00000	0,00061	0,2
Итого:	339,02133	0,00849	0,00776	0,05415	0,44
Обед					
Огурец свежий порционный 40 гр	6,02933	0,00032	0,00004	0,00152	0,04
Суп картофельный с мясом	155,28533	0,00497	0,00690	0,01322	0,2
Гуляш из мяса кури .	112,10733	0,01638	0,00320	0,00229	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,38867	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	568,52067	0,02814	0,01322	0,07634	0,675
Полдник					
Мясо кур отварное (порци., без кости) 50 г	166,91867	0,01182	0,01117	0,00058	0,05
Картофель отварной 150гр	148,51200	0,00285	0,00325	0,02486	0,15
Чай 100 гр,	20,21333	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	380,89400	0,01633	0,01473	0,04043	0,325
Всего:	1306,27420	53,45000	35,81467	181,02867	1,54



Утверждаю
 Заведующий МАДОУ № 437
 Никитина А.А.

Меню-раскладка
 День № 12
 Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Груша 105 гр	47,72067	0,00038	0,00028	0,00973	0,105
Итого:	47,72067	0,00038	0,00028	0,00973	0,105
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	203,00800	0,00432	0,00468	0,02886	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай с лимоном 200г	39,52933	0,00007	0,00001	0,00922	0,2
Итого:	313,03733	0,00670	0,00559	0,05407	0,44
Обед					
Помидор порционный	8,67867	0,00039	0,00007	0,00177	0,03
Уха рыбацкая 0,200	106,66933	0,00674	0,00230	0,01028	0,2
Плов из мяса говядины 180 гр.	323,87067	0,01351	0,01545	0,02754	0,18
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 20 гр.	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	550,88867	0,02213	0,01806	0,06633	0,63
Полдник					
Рагу из овощей 150 г	110,33333	0,00241	0,00356	0,01673	0,15
Чай 200 гр	2,52667	0,00000	0,00000	0,00061	0,2
Хлеб ржаной 20 гр.	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	149,06000	0,00373	0,00380	0,02570	0,37
Всего:	1044,11247	32,93133	27,72867	155,82400	1,545



Меню-раскладка
День № 13
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,1
Итого:	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,1
Завтрак					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	191,35059	0,00376	0,00397	0,02973	0,2
Багон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай (вариант 2) 200г.	1,11471	0,00000	0,00000	0,00027	0,2
Итого:	262,96529	0,00607	0,00487	0,04599	0,43
Обед					
Салат из отварного картофеля, морк., свек. с репч. луком, сол.огур.60г	63,73765	0,00089	0,00327	0,00688	0,06
Суп картофельный с зеленым горошком	63,60059	0,00143	0,00278	0,00712	0,2
Биточки рыбные 80гр	162,91765	0,01511	0,00676	0,00705	0,08
Картофельное пюре (без молока) 100г	141,84471	0,00254	0,00377	0,02224	0,1
Напиток из шиповника 200г	71,05000	0,00048	0,00000	0,01727	0,2
Хлеб ржаной 20 гр.	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	553,71882	0,02243	0,01694	0,07187	0,66
Полдник					
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,07471	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Чай (вариант 2) 200г.	1,11471	0,00000	0,00000	0,00027	0,2
Хлеб ржаной 20 гр.	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Зефир 30гр	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Итого:	301,58941	0,00590	0,00303	0,06233	0,38
Всего:	1199,02735	35,39235	25,04235	200,38353	1,57



Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 14
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	138,80000	0,00217	0,00505	0,02005	0,2
Багет 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 гр	2,22941	0,00000	0,00000	0,00053	0,2
Итого:	211,52941	0,00448	0,00595	0,03658	0,44
Обед					
Кукуруза консервированная..	29,40000	0,00071	0,00013	0,00560	0,03
Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	97,32235	0,00222	0,00405	0,01064	0,2
Котлета из говядины.	179,51000	0,01242	0,01088	0,00373	0,08
Рагу из овощей 150 г	110,51529	0,00241	0,00356	0,01673	0,15
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	537,46765	0,01956	0,01892	0,06553	0,685
Полдник					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,18941	0,01831	0,01470	0,00042	0,05
Картофель отварной 150гр	148,77176	0,00285	0,00325	0,02486	0,15
Чай 200 гр	2,22941	0,00000	0,00000	0,00053	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	426,39059	0,02268	0,01813	0,03583	0,42
Всего:	1170,37612	46,72471	43,00176	137,93529	1,545



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 15
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г.	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
Завтрак					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	194,62154	0,00376	0,00397	0,02973	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 гр	2,91538	0,00000	0,00000	0,00070	0,2
Итого:	268,03692	0,00607	0,00487	0,04642	0,44
Обед					
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 50 гр.	69,92231	0,00071	0,00448	0,00549	0,05
Суп крестьянский с мясом	111,35231	0,00732	0,00375	0,01057	0,2
Кнели мясные паровые 80 гр	250,91615	0,01333	0,01528	0,00476	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,22385	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Комлот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	727,12462	0,02784	0,02660	0,08013	0,685
Полдник					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	191,81077	0,00406	0,00552	0,02871	0,15
Чай 150 гр,	30,61154	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	267,67231	0,00571	0,00582	0,04597	0,325
Всего:	1261,47854	40,11923	37,39385	182,62154	1,6



**Меню-раскладка
День № 16
Дети (безмол. меню), 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Завтрак					
Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	211,76688	0,00432	0,00556	0,02784	0,2
Багет 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 гр	2,36875	0,00000	0,00000	0,00057	0,2
Итого:	284,63563	0,00663	0,00646	0,04440	0,44
Обед					
Икра из кабачков 60 гр	73,20000	0,00120	0,00540	0,00564	0,06
Суп картофельный с мясными фрикадельками.	184,59188	0,00732	0,00795	0,01385	0,2
Котлета из говядины.	177,92125	0,01232	0,01081	0,00373	0,08
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130г	245,14188	0,00627	0,00640	0,03877	0,13
Компот из яблок и кураги	64,33250	0,00034	0,00006	0,01437	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	790,43750	0,02909	0,03092	0,08682	0,695
Полдник					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,23750	0,01831	0,01470	0,00042	0,05
Картофель отварной 150гр	148,65000	0,00285	0,00325	0,02486	0,15
Чай 200 гр	2,36875	0,00000	0,00000	0,00057	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	426,45625	0,02268	0,01813	0,03587	0,42
Всего:	1498,46069	58,76563	55,77813	176,35375	1,655



Меню-раскладка
День № 17
Дети (безгл. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01039	0,1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01039	0,1
Завтрак					
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	82,56000	0,00156	0,00021	0,01729	0,2
Чай 200 гр	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	104,39000	0,00163	0,00023	0,02239	0,409
Обед					
Суп картофельный вегетарианский 200г	50,85000	0,00080	0,00171	0,00684	0,2
Пудинг из мяса говядины 80г.	187,60000	0,01177	0,01196	0,00372	0,08
Рагу из овощей 150 г	97,55500	0,00183	0,00352	0,01272	0,15
Компот из яблок 200г	61,83500	0,00008	0,00007	0,01480	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	400,72000	0,01454	0,01728	0,03862	0,639
Полдник					
Мясо кур отварное (порци., без кости) 50 г	166,90500	0,01183	0,01117	0,00058	0,05
Картофель отварной 150гр	120,80000	0,00284	0,00053	0,02483	0,15
Чай 200 гр	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	309,53500	0,01473	0,01172	0,03051	0,409
Всего:	848,90900	31,24500	29,57500	101,90000	1,557



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 18
Дети (безгл. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Фрукты 100г	67,50000	0,00057	0,00053	0,01611	0,1
Итого:	67,50000	0,00057	0,00053	0,01611	0,1
Завтрак					
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	106,35000	0,00106	0,00474	0,01316	0,2
Чай (вариант 2) 200г.	9,47500	0,00000	0,00000	0,00227	0,2
Хлебцы без глютена 27 гр	12,96000	0,00022	0,00006	0,00168	0,027
Итого:	128,78500	0,00128	0,00480	0,01710	0,427
Обед					
Шуш из свежей капусты безмолочное меню 200г.	46,67000	0,00117	0,00187	0,00621	0,2
Огурец свежий 60 гр	13,23000	0,00051	0,00007	0,00240	0,06
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	188,44000	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
Картофель отварной 150гр	120,80000	0,00284	0,00053	0,02483	0,15
Компот из яблок 200г	61,83500	0,00008	0,00007	0,01480	0,2
Хлебцы без глютена 18 гр	8,64000	0,00015	0,00004	0,00112	0,018
Итого:	439,61500	0,01610	0,01402	0,05485	0,708
Полдник					
Макаронные изделия отварные 180 г	220,82000	0,00357	0,00108	0,04350	0,18
Чай (вариант 2) 200г.	9,47500	0,00000	0,00000	0,00227	0,2
Хлебцы без глютена 18 гр	8,64000	0,00015	0,00004	0,00112	0,018
Итого:	238,93500	0,00371	0,00111	0,04688	0,398
Всего:	860,82300	21,64500	20,45500	134,93000	1,683

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.



Меню-раскладка
День № 19
Дети (безгл. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок яблочный 100г.	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
Завтрак					
Каша рисовая вязкая безмолочная с маслом растит 200г	329,17500	0,00616	0,00396	0,03753	0,2
Чай (вариант 2) 200г.	9,47500	0,00000	0,00000	0,00227	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	341,53000	0,00623	0,00398	0,04036	0,409
Обед					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	75,45000	0,00025	0,00750	0,00175	0,05
Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	83,37000	0,00142	0,00379	0,00993	0,2
Биточки рыбные 80гр	155,27000	0,01455	0,00629	0,00702	0,08
Картофельное пюре с морковью 150 гр	72,00000	0,00169	0,00032	0,01483	0,15
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01709	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	463,53000	0,01847	0,01793	0,05116	0,689
Полдник					
Мясо говядины отварное 50 гр.	227,81000	0,01825	0,01469	0,00000	0,05
Капуста тушеная 150г.	86,32500	0,00286	0,00278	0,01373	0,15
Чай (вариант 2) 200г.	9,47500	0,00000	0,00000	0,00227	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	326,49000	0,02118	0,01749	0,01656	0,409
Всего:	1067,76000	46,36500	39,49000	118,17500	1,657



Меню-раскладка
День № 20
Дети (безгл. меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Банан 100 гр	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Завтрак					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	135,83000	0,00305	0,00414	0,02154	0,15
Чай 200 гр	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	157,66000	0,00312	0,00416	0,02664	0,359
Обед					
Борщ (безмолочное меню) 200г	74,50000	0,00138	0,00364	0,00878	0,2
Супец свежий 60 гр	13,23000	0,00051	0,00007	0,00240	0,06
Печень (безмолочное меню) 70 гр	316,61000	0,02062	0,01210	0,00000	0,07
Макаронные изделия отварные 150г	184,62000	0,00297	0,00090	0,03625	0,15
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	668,30000	0,02604	0,01672	0,06670	0,689
Полдник					
Рис припущенный с овощами .	162,86500	0,00394	0,00217	0,03164	0,15
Чай 200 гр	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,2
Зефир 30гр	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	275,89500	0,00425	0,00219	0,06029	0,389
Всего:	1053,20750	34,45000	23,14000	168,88000	1,537

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 15907697731225437733171220106122902855701791361

Владелец Никитина Анна Анатольевна

Действителен с 17.07.2023 по 16.07.2024