



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ № 437  
 Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок яблочный 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 рисовая вязкая безмолочная с маслом растит 200г	274,05500	0,00618	0,00687	0,03756	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
<b>Итого:</b>	295,88500	0,00625	0,00689	0,04266	0,409
<b>Обед</b>					
Горошек зеленый 50 гр.	38,70000	0,00147	0,00191	0,00298	0,05
Суп картофельный вегетарианский 200 гр	78,65000	0,00132	0,00300	0,01027	0,2
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	192,80000	0,01179	0,01179	0,00550	0,08
Рагу из овощей 150 г	113,70500	0,00240	0,00356	0,01673	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
<b>Итого:</b>	501,29500	0,01753	0,02030	0,05312	0,689
<b>Полдник</b>					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,51000	0,01831	0,01470	0,00043	0,05
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	267,16500	0,00406	0,00552	0,02872	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
<b>Итого:</b>	518,50500	0,02244	0,02024	0,03424	0,409
<b>Всего:</b>	1190,32800	47,20500	47,61500	150,21500	1,707



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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Бананы 100 г	89,00000	0,00150	0,00010	0,02180	0,1
<b>Итого:</b>	89,00000	0,00150	0,00010	0,02180	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	178,96000	0,00422	0,00666	0,02160	0,2
Чай с лимоном 200 гр	39,55000	0,00004	0,00001	0,00931	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	221,39000	0,00433	0,00668	0,03146	0,409
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная	49,00000	0,00117	0,00022	0,00929	0,05
Бульон из кур	83,93506	0,00436	0,00224	0,01225	0,2
Яйцо вареное	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027	1
Биточки (котлеты) из мяса кур 80г	132,80483	0,01538	0,00394	0,00621	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр	174,46000	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	581,34989	0,03743	0,03448	0,07949	1,669
<b>Полдник</b>					
Мясо кур отварное (порци., без кости) 50 г	166,90500	0,01183	0,01117	0,00059	0,05
Картофель отварной 150гр	150,72000	0,00286	0,00326	0,02486	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
<b>Итого:</b>	339,45500	0,01475	0,01445	0,03054	0,409
<b>Всего:</b>	1492,70500	58,00000	55,70500	163,28500	2,587



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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<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 безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	138,80000	0,00218	0,00505	0,02005	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
<b>Итого:</b>	<b>151,15500</b>	<b>0,00225</b>	<b>0,00507</b>	<b>0,02288</b>	<b>0,409</b>
<b>Обед</b>					
Огурец свежий 60 гр	13,23000	0,00051	0,00007	0,00240	0,06
Суп картофельный вегетарианский 200г	53,91000	0,00091	0,00172	0,00761	0,2
Гуляш из мяса говядины 80г.	167,76000	0,01195	0,00994	0,00372	0,08
Картофельное пюре (без молока) 150г	143,96000	0,00254	0,00377	0,02224	0,15
Напиток из шиповника 200 гр	71,05000	0,00048	0,00000	0,01727	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	<b>452,79000</b>	<b>0,01646</b>	<b>0,01551</b>	<b>0,05380</b>	<b>0,699</b>
<b>Полдник</b>					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,51000	0,01831	0,01470	0,00043	0,05
Капуста тушеная	192,15000	0,00232	0,00415	0,01133	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
<b>Итого:</b>	<b>434,01500</b>	<b>0,02069</b>	<b>0,01886</b>	<b>0,01459</b>	<b>0,409</b>
<b>Всего:</b>	<b>1080,26000</b>	<b>39,75000</b>	<b>39,71000</b>	<b>100,53000</b>	<b>1,617</b>



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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок 100г	69,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	<b>69,00000</b>	<b>0,00050</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,01010</b>	<b>0,1</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая вязкая безмолочная с маслом растит 200г	374,05500	0,00618	0,00687	0,03756	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
<b>Итого:</b>	<b>386,41000</b>	<b>0,00625</b>	<b>0,00689</b>	<b>0,04039</b>	<b>0,409</b>
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	50,75000	0,00132	0,00188	0,00721	0,2
Салат из отварного картофеля с зелены горошком и растительным маслом 60г	62,93500	0,00117	0,00329	0,00612	0,06
Котлета из говядины	203,13500	0,01362	0,01251	0,00414	0,08
Картофельное пюре с морковью 150г	128,43000	0,00276	0,00361	0,01946	0,15
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	<b>523,60000</b>	<b>0,01910</b>	<b>0,02131</b>	<b>0,05586</b>	<b>0,699</b>
<b>Полдник</b>					
Жаркое по-домашнему	298,34000	0,01492	0,01383	0,02282	0,18
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
<b>Итого:</b>	<b>310,69500</b>	<b>0,01499</b>	<b>0,01385</b>	<b>0,02565</b>	<b>0,439</b>
<b>Всего:</b>	<b>1185,90600</b>	<b>41,33000</b>	<b>42,24000</b>	<b>142,09000</b>	<b>1,647</b>



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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок яблочный 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	<b>92,00000</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	267,16500	0,00406	0,00552	0,02872	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
<b>Итого:</b>	<b>279,52000</b>	<b>0,00413</b>	<b>0,00554</b>	<b>0,03155</b>	<b>0,359</b>
<b>Обед</b>					
Огурец свежий 60 гр	13,23000	0,00051	0,00007	0,00240	0,06
Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	89,05000	0,00165	0,00368	0,01137	0,2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	257,37000	0,01725	0,01356	0,01226	0,2
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
<b>Итого:</b>	<b>424,36500</b>	<b>0,01955</b>	<b>0,01740</b>	<b>0,04138</b>	<b>0,669</b>
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия отварные 130 гр	174,46000	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
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
<b>Итого:</b>	<b>186,81500</b>	<b>0,00441</b>	<b>0,00281</b>	<b>0,03298</b>	<b>0,339</b>
<b>Всего:</b>	<b>887,33400</b>	<b>29,08500</b>	<b>25,94500</b>	<b>126,10500</b>	<b>1,567</b>



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
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 кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	178,96000	0,00422	0,00666	0,02160	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
<b>Итого:</b>	200,79000	0,00429	0,00668	0,02670	0,409
<b>Обед</b>					
Суп овощной с мясными фрикадельками 200 гр	204,19500	0,00593	0,01160	0,01457	0,2
Котлета из говядины	203,13500	0,01362	0,01251	0,00414	0,08
Свекла, тушенная 150г	186,63000	0,00201	0,00955	0,02148	0,15
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	672,31000	0,02180	0,03367	0,05911	0,639
<b>Полдник</b>					
Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80г	213,30000	0,01614	0,01149	0,00637	0,08
Картофель отварной 150гр	150,72000	0,00286	0,00326	0,02486	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
<b>Итого:</b>	385,85000	0,01906	0,01477	0,03633	0,439
<b>Всего:</b>	1280,05500	45,77000	55,25000	129,34000	1,587



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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<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 гречневая безмолочная с маслом растит 200 гр	229,56000	0,00672	0,00757	0,03303	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
<b>Итого:</b>	241,91500	0,00679	0,00759	0,03586	0,409
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	89,05000	0,00165	0,00368	0,01137	0,2
Пулеш из мяса говядины 80г.	167,76000	0,01195	0,00994	0,00372	0,08
Картофельное пюре (без молока) 150г	143,96000	0,00254	0,00377	0,02224	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
<b>Итого:</b>	480,11000	0,01670	0,01741	0,05660	0,639
<b>Полдник</b>					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,51000	0,01831	0,01470	0,00043	0,05
Капуста тушеная 150г.	101,01500	0,00332	0,00282	0,01682	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
<b>Итого:</b>	342,88000	0,02170	0,01754	0,02008	0,409
<b>Всего:</b>	1104,59100	45,54000	42,80000	121,79500	1,557



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ № 437  
 Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Бананы 100 г	89,00000	0,00150	0,00010	0,02180	0,1
<b>Итого:</b>	<b>89,00000</b>	<b>0,00150</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,02180</b>	<b>0,1</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	138,80000	0,00218	0,00505	0,02005	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
<b>Итого:</b>	<b>160,63000</b>	<b>0,00225</b>	<b>0,00507</b>	<b>0,02515</b>	<b>0,409</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60г	68,13500	0,00129	0,00332	0,00717	0,06
Борщ (безмолочное меню) 200г	74,50000	0,00138	0,00364	0,00878	0,2
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,51000	0,01831	0,01470	0,00043	0,05
Рагу из овощей 150 г	113,70500	0,00240	0,00356	0,01673	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
<b>Итого:</b>	<b>565,19000</b>	<b>0,02394</b>	<b>0,02522</b>	<b>0,05238</b>	<b>0,669</b>
<b>Полдник</b>					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,51000	0,01831	0,01470	0,00043	0,05
Макаронные изделия отварные 130 гр	174,46000	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
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
<b>Итого:</b>	<b>425,80000</b>	<b>0,02271</b>	<b>0,01751</b>	<b>0,03568</b>	<b>0,389</b>
<b>Всего:</b>	<b>1236,52300</b>	<b>50,39000</b>	<b>47,89500</b>	<b>135,00000</b>	<b>1,567</b>





Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок яблочный 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 кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	178,96000	0,00422	0,00666	0,02160	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
<b>Итого:</b>	200,79000	0,00429	0,00668	0,02670	0,409
<b>Обед</b>					
Горшечек зеленый 50 гр.	38,70000	0,00147	0,00191	0,00298	0,05
Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	89,05000	0,00165	0,00368	0,01137	0,2
Рыба отварная 80 г	213,88500	0,02876	0,00898	0,00000	0,08
Картофель отварной 150гр	150,72000	0,00286	0,00326	0,02486	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
<b>Итого:</b>	571,69500	0,03529	0,01784	0,05848	0,689
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия отварные 130 гр	174,46000	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
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
<b>Итого:</b>	196,29000	0,00441	0,00281	0,03525	0,339
<b>Всего:</b>	1057,73700	44,97500	27,52000	140,62000	1,637



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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок яблочный 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 безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	138,80000	0,00218	0,00505	0,02005	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
<b>Итого:</b>	160,63000	0,00225	0,00507	0,02515	0,409
<b>Обед</b>					
Салат из припущенной моркови с изюмом и растительным маслом 60г	79,93000	0,00079	0,00364	0,01340	0,06
Суп картофельный с зеленым горошком 200г	130,93500	0,00430	0,00399	0,01782	0,2
Бигус с мясом	217,88500	0,01631	0,01484	0,01673	0,23
Напиток из шиповника 200г	71,05000	0,00048	0,00000	0,01727	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	502,68000	0,02195	0,02248	0,06577	0,699
<b>Полдник</b>					
Сельдь 60г	189,22500	0,02219	0,01110	0,00000	0,06
Картофель отварной 150гр	150,72000	0,00286	0,00326	0,02486	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
<b>Итого:</b>	361,77500	0,02511	0,01437	0,02996	0,419
<b>Всего:</b>	1174,82600	50,30500	42,12000	141,07500	1,727



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок яблочный 100г.	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
<b>Итого:</b>	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая вязкая безмолочная с маслом растит 200г	374,05500	0,00618	0,00687	0,03756	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
<b>Итого:</b>	395,88500	0,00625	0,00689	0,04266	0,409
<b>Обед</b>					
Огурец свежий 60 гр	13,23000	0,00051	0,00007	0,00240	0,06
Суп картофельный вегетарианский 200г	53,91000	0,00091	0,00172	0,00761	0,2
Гуляш из мяса кури .	111,44000	0,01638	0,00319	0,00230	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр	174,46000	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
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
<b>Итого:</b>	432,38000	0,02269	0,00779	0,06173	0,679
<b>Полдник</b>					
Мясо кур отварное (порци., без кости) 50 г	166,90500	0,01183	0,01117	0,00059	0,05
Картофель отварной 150гр	150,72000	0,00286	0,00326	0,02486	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
<b>Итого:</b>	339,45500	0,01475	0,01445	0,03054	0,409
<b>Всего:</b>	1080,32050	44,18500	29,21500	145,02000	1,647



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ № 437  
 Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукты 100г	67,50000	0,00057	0,00053	0,01611	0,1
<b>Итого:</b>	67,50000	0,00057	0,00053	0,01611	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	178,96000	0,00422	0,00666	0,02160	0,2
Чай с лимоном 200г	40,54000	0,00007	0,00001	0,00922	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	222,38000	0,00436	0,00668	0,03138	0,409
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 50 гр	7,00000	0,00040	0,00005	0,00190	0,05
Уха рыбацкая 0,200	106,50000	0,00674	0,00231	0,01028	0,2
Плов из мяса говядины 180 гр.	321,45000	0,01350	0,01545	0,02754	0,18
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	513,30000	0,02088	0,01783	0,05865	0,639
<b>Полдник</b>					
Рагу из овощей (вариант 2 без глутена) 150 гр	191,21000	0,00254	0,00358	0,01777	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
<b>Итого:</b>	213,04000	0,00261	0,00360	0,02287	0,359
<b>Всего:</b>	941,18800	28,40500	28,63500	128,99500	1,557



Утверждаю  
 Заведующий МАДОУ № 437  
 Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок яблочный 100г.	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
<b>Итого:</b>	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200 гр	229,56000	0,00672	0,00757	0,03303	0,2
Чай (вариант 2) 200г.	6,31667	0,00000	0,00000	0,00151	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	238,75667	0,00679	0,00759	0,03510	0,409
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля, морк., свек. с репч. луком, сол.огур.60г	64,37667	0,00090	0,00327	0,00688	0,06
Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	63,73000	0,00143	0,00278	0,00713	0,2
Биточки рыбные 80гр	155,76000	0,01455	0,00628	0,00702	0,08
Картофельное пюре (без молока) 150г	140,96333	0,00254	0,00377	0,02224	0,15
Напиток из шиповника 200г	71,05000	0,00048	0,00000	0,01727	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	498,76000	0,01997	0,01612	0,06109	0,699
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия отварные 130 гр	174,33667	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Чай (вариант 2) 200г.	6,31667	0,00000	0,00000	0,00151	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
<b>Итого:</b>	274,73333	0,00465	0,00280	0,05577	0,369
<b>Всего:</b>	1057,05333	31,90667	26,61000	162,05667	1,627



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	138,80000	0,00218	0,00505	0,02005	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
<b>Итого:</b>	<b>160,63000</b>	<b>0,00225</b>	<b>0,00507</b>	<b>0,02515</b>	<b>0,409</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный вегетарианский 200г	53,91000	0,00091	0,00172	0,00761	0,2
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	188,44000	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
Рагу из овощей 150 г	113,70500	0,00240	0,00356	0,01673	0,15
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	<b>434,40500</b>	<b>0,01492</b>	<b>0,01675</b>	<b>0,04878</b>	<b>0,639</b>
<b>Полдник</b>					
Картофель отварной 150гр	150,72000	0,00286	0,00326	0,02486	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
<b>Итого:</b>	<b>172,55000</b>	<b>0,00293</b>	<b>0,00328</b>	<b>0,02996</b>	<b>0,359</b>
<b>Всего:</b>	<b>760,50150</b>	<b>20,08500</b>	<b>25,09000</b>	<b>103,88000</b>	<b>1,407</b>



Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок яблочный 100г.	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
<b>Итого:</b>	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая вязкая безмолочная с маслом растит 200г	332,49333	0,00618	0,00686	0,03756	0,2
Чай 200 гр	12,63333	0,00000	0,00000	0,00303	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	348,00667	0,00625	0,00688	0,04114	0,409
<b>Обед</b>					
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп луком, сол. огурцом раст. мас 50гр.	69,93667	0,00071	0,00448	0,00549	0,05
Суп овощной с мясными фрикадельками 200 гр	203,61667	0,00593	0,01159	0,01456	0,2
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	188,44000	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр	174,33667	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
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
<b>Итого:</b>	715,67000	0,02291	0,03032	0,07497	0,669
<b>Полдник</b>					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	237,48000	0,00406	0,00552	0,02871	0,15
Чай 200 гр	12,63333	0,00000	0,00000	0,00303	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	252,99333	0,00413	0,00554	0,03230	0,359
<b>Всего:</b>	1218,30133	33,79667	42,84333	158,50333	1,587



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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<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 кукурузная молочная с маслом сливочным 200 гр	178,96000	0,00422	0,00666	0,02160	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
<b>Итого:</b>	200,79000	0,00429	0,00668	0,02670	0,409
<b>Обед</b>					
Икра из кабачков 60 гр	73,20000	0,00120	0,00540	0,00564	0,06
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 200 гр	454,85000	0,02584	0,02785	0,01445	0,2
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	188,44000	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	135,83000	0,00305	0,00414	0,02154	0,15
Компот из яблок и кураги 200г	70,98500	0,00042	0,00012	0,01635	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	926,18500	0,04194	0,04898	0,06403	0,699
<b>Полдник</b>					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,51000	0,01831	0,01470	0,00043	0,05
Картофель отварной 150гр	150,72000	0,00286	0,00344	0,02486	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
<b>Итого:</b>	402,06000	0,02123	0,01815	0,03039	0,409
<b>Всего:</b>	1566,40150	67,81000	74,07000	130,38000	1,617





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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
<b>Итого:</b>	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	88,06400	0,00156	0,00021	0,01728	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
<b>Итого:</b>	161,09067	0,00387	0,00111	0,03388	0,44
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная 45гр	43,90400	0,00105	0,00020	0,00836	0,045
Суп картофельный с клецками мясом кури	134,21933	0,00852	0,00403	0,01163	0,2
Гуляш из мяса говядины 80г.	187,60000	0,01177	0,01196	0,00372	0,08
Рагу из овощей .	89,31267	0,00226	0,00345	0,01117	0,13
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
<b>Итого:</b>	562,04600	0,02533	0,02001	0,06012	0,68
<b>Полдник</b>					
Мясо кур отварное (порци., без кости) 50 г	5,60933	0,00037	0,00033	0,00016	0,05
Картофель отварной 150гр	120,58667	0,00283	0,00053	0,02483	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
<b>Итого:</b>	191,65933	0,00485	0,00116	0,03998	0,325
<b>Всего:</b>	939,57573	34,40133	22,63000	144,36200	1,545

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок яблочный 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 гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	267,16500	0,00406	0,00552	0,02872	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
<b>Итого:</b>	288,99500	0,00413	0,00554	0,03382	0,359
<b>Обед</b>					
Огурец свежий 60 гр	13,23000	0,00051	0,00007	0,00240	0,06
Суп крестьянский с мясом кури	216,61500	0,00577	0,01279	0,01470	0,2
Кнедли мясные паровые 80 гр	160,72000	0,01054	0,01138	0,00003	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр	185,46000	0,00258	0,00314	0,03130	0,13
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
<b>Итого:</b>	655,36500	0,01996	0,02738	0,06770	0,679
<b>Попдник</b>					
Каша рисовая вязкая безмолочная с маслом растит 200г	285,55500	0,00355	0,00405	0,03328	0,2
Чай 200 гр	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,2
Мармелад 25 гр	73,87076	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
<b>Итого:</b>	439,23500	0,00380	0,00407	0,07285	0,454
<b>Всего:</b>	1283,73800	28,88000	37,19000	194,56000	1,692

Стоимость дня: 140,14  
р.



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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок яблочный 100г.	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 вязкая безмолочная с маслом растит 200г	235,12500	0,00616	0,00396	0,03753	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай (вариант 2) 150г.	1,35357	0,00000	0,00000	0,00032	0,15
<b>Итого:</b>	306,97857	0,00847	0,00486	0,05384	0,39
<b>Обед</b>					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 50 гр.	78,32143	0,00093	0,00765	0,00144	0,05
Суп крестьянский со сметаной	89,53571	0,00159	0,00447	0,00985	0,15
Биточки рыбные 80гр	160,07071	0,01489	0,00657	0,00704	0,08
Пюре розовое.	95,22214	0,00244	0,00112	0,01604	0,15
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01708	0,15
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
<b>Итого:</b>	552,01000	0,02232	0,02020	0,06400	0,61
<b>Полдник</b>					
Мясо говядины отварное 50 гр.	227,49857	0,01825	0,01469	0,00000	0,05
Капуста тушеная 150г.	86,25714	0,00285	0,00278	0,01371	0,15
Чай 100 гр,	20,30357	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб ржаной 30г.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
<b>Итого:</b>	388,35929	0,02308	0,01783	0,03079	0,33
<b>Всего:</b>	1269,86864	54,36929	42,98571	158,73571	1,43



Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<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 безмолочная с маслом растит 200г	195,78000	0,00376	0,00397	0,02973	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 гр	3,15833	0,00000	0,00000	0,00076	0,2
<b>Итого:</b>	269,43833	0,00607	0,00487	0,04648	0,44
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 30 гр	4,60833	0,00024	0,00003	0,00114	0,03
Борщ (безмолочное меню) 200г	74,50000	0,00137	0,00364	0,00879	0,2
Печень (безмолочное меню) 70 гр	211,07333	0,02062	0,01210	0,00000	0,07
Макаронные изделия отварные 150г	186,19250	0,00499	0,00049	0,03476	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
<b>Итого:</b>	598,08417	0,02936	0,01657	0,07385	0,675
<b>Полдник</b>					
Рис припущенный с овощами .	164,23250	0,00394	0,00217	0,03164	0,15
Чай 200 гр	3,15833	0,00000	0,00000	0,00076	0,2
Зефир 30гр	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
<b>Итого:</b>	303,84083	0,00583	0,00247	0,06640	0,405
<b>Всего:</b>	1203,72692	42,30583	23,98167	201,98667	1,62

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 15907697731225437733171220106122902855701791361

Владелец Никитина Анна Анатольевна

Действителен с 17.07.2023 по 16.07.2024