

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 437 «СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧИК»**

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**



Меню-раскладка
День № 1



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 200гр	190,84618	0,00495	0,00644	0,02420	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	129,75854	0,00279	0,00603	0,01915	0,036
Какао с молоком ..	90,68663	0,00223	0,00202	0,01425	0,2
Итого:	411,29135	0,00997	0,01449	0,05761	0,436
Завтрак второй					
Банан 100 гр	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	26,77129	0,00068	0,00161	0,00304	0,06
Суп-пюре из разных овощей 200 гр	82,52888	0,00188	0,00388	0,00822	0,2
Котлета из мяса куры.	129,31708	0,01527	0,00394	0,00541	0,08
Капуста тушеная 120 гр	60,59944	0,00147	0,00365	0,00527	0,12
Компот из изюма	51,71051	0,00001	0,00000	0,01231	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлеб ржаной 20 гр	37,92865	0,00138	0,00025	0,00871	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	70,07865	0,00229	0,00027	0,01511	0,03
Итого:	458,93449	0,02298	0,01361	0,05809	0,76
Полдник					
Суп молочный с лапшой 0,18	95,58750	0,00296	0,00344	0,01127	0,18
Сок 0,2 л - 200г	92,51685	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Зефир 20 гр	61,14157	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	70,07865	0,00229	0,00027	0,01511	0,03
Итого:	319,32458	0,00641	0,00391	0,06228	0,43
Всего:	1251,85042	0,04041	0,03208	0,19324	1,726

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 2



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	172,38424	0,00449	0,00623	0,02449	0,18
Батон с маслом 30/5 гр	107,38388	0,00328	0,00122	0,02197	0,036
Кофейный напиток на молоке	80,63100	0,00126	0,00116	0,01435	0,2
Итого:	360,39912	0,00903	0,00862	0,06081	0,416
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Огурец свежий порционный 60 гр	8,44776	0,00048	0,00006	0,00228	0,06
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	110,75635	0,00205	0,00351	0,01591	0,2
Котлета мясная 80 гр	211,48153	0,01562	0,01331	0,00217	0,08
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Пюре из гороха со сливочным маслом	144,97012	0,00691	0,00426	0,01737	0,13
Компот из кураги	76,90976	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	66,81029	0,00243	0,00044	0,01537	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	619,37582	0,02797	0,02158	0,07180	0,75000
Полдник					
Йогурт питьевой 180 г	153,69000	0,00899	0,00575	0,01528	0,18
Макаронные изделия в молоке с маслом.	76,88865	0,00203	0,00301	0,00898	0,15
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 20 гр	61,15765	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	87,53541	0,00287	0,00034	0,01893	0,02
Итого:	417,39465	0,01405	0,00910	0,06796	0,57
Всего:	1439,46959	0,05141	0,03957	0,20984	1,836



Меню-раскладка
День № 3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	177,32117	0,00467	0,00682	0,02121	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	127,91475	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Чай с лимоном 200 гр	39,79414	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
Итого:	345,03006	0,00743	0,01282	0,04922	0,441
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,24691	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,24691	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Зеленый горошек 60 гр	23,88148	0,00172	0,00010	0,00350	0,06
Уха рыбацкая 0,200	111,21080	0,00683	0,00232	0,01104	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Жаркое по - домашнему 180г	250,00290	0,01758	0,01770	0,01623	0,18
Компот из сухофруктов.	61,46654	0,00000	0,00000	0,01445	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,63519	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Итого:	501,19691	0,02811	0,02049	0,05775	0,72
Полдник					
Омлет натуральный 150 гр	241,55860	0,01345	0,01653	0,00326	0,15
Чай 200 гр,	38,13395	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 25 гр	73,70216	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 37 гр	85,99759	0,00281	0,00033	0,01854	0,037
Итого:	439,39230	0,01636	0,01686	0,05003	0,412
Всего:	1313,86619	0,05253	0,05031	0,16420	1,673



Меню-раскладка
День № 4

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом	185,97050	0,00495	0,00717	0,02117	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	116,09665	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай 200 гр,	38,13540	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	340,20255	0,00729	0,01302	0,04629	0,436
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 200г	92,57143	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	92,57143	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Кукуруза консервированная	49,31043	0,00117	0,00022	0,00929	0,05
Суп картофельный с мясом птицы	94,30584	0,00587	0,00247	0,01073	0,2
Бигус с мясом 180г	217,32130	0,01277	0,01160	0,01308	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из кураги	76,93491	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Хлеб пшеничный 20 гр	46,48696	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	529,60944	0,02346	0,01477	0,07228	0,719
Полдник					
Йогурт 125 г	106,90994	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Запеканка творожная ..	418,16559	0,01948	0,02614	0,01446	0,15
Чай 200 гр,	38,13540	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 6 гр	10,92745	0,00040	0,00007	0,00251	0,006
Хлеб пшеничный 15 гр	34,86522	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	609,00360	0,02452	0,03034	0,04769	0,496
Всего:	1571,38702	0,05627	0,05833	0,18646	1,851

Меню-раскладка
День № 5



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная со сливочным маслом	175,15118	0,00453	0,00675	0,02107	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	121,27426	0,00251	0,00592	0,01724	0,036
Чай 200 гр,	38,09436	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	334,51979	0,00704	0,01266	0,04740	0,436
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,20513	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,20513	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	77,65764	0,00137	0,00499	0,00483	0,05
Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	92,28923	0,00222	0,00405	0,01064	0,2
Гуляш из отварного мяса говядины 70 гр.	275,31467	0,01664	0,01797	0,00452	0,07
Каша гречневая рассыпчатая	163,71528	0,00409	0,00548	0,02512	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из кураги	76,85210	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	56,43487	0,00205	0,00037	0,01297	0,03
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	742,26379	0,02685	0,03287	0,07679	0,685
Полдник					
Йогурт питьевой 180 г	153,69000	0,00899	0,00575	0,01528	0,18
Повидло	50,66667	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Запеканка творожная 140 гр	384,75508	0,01817	0,02397	0,01343	0,14
Чай 200 гр,	38,09436	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 25 гр	83,51538	0,00274	0,00032	0,01805	0,025
Итого:	710,72149	0,02997	0,03004	0,06914	0,565
Всего:	1815,71021	0,06450	0,07571	0,20054	1,786

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
Дети № 6



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180,99761	0,00467	0,00682	0,02212	0,2
Батон с маслом	122,34375	0,00278	0,00520	0,01914	0,045
Кофейный напиток с молоком 200 гр	97,42663	0,00263	0,00282	0,01336	0,2
Итого:	400,76799	0,01008	0,01483	0,05462	0,445
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 200г	92,50000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	92,50000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	53,27168	0,00052	0,00370	0,00396	0,05
Суп крестьянский со сметаной	96,53022	0,00176	0,00448	0,01137	0,2
Рагу из овощей 130г	96,65783	0,00204	0,00328	0,01413	0,13
Котлета мясная 80 гр	214,22674	0,01570	0,01331	0,00280	0,08
Аскорбиновая кислота в горячее блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из кураги	76,87554	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 33 гр	56,88712	0,00206	0,00038	0,01306	0,033
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	594,44913	0,02257	0,02515	0,06404	0,749
Полдник					
Кефир 180 г	108,12565	0,00538	0,00615	0,00787	0,18
Рис в молоке со сливочным маслом..	135,82864	0,00454	0,00567	0,01471	0,2
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 35 гр	75,63995	0,00247	0,00029	0,01631	0,035
Итого:	357,71718	0,01239	0,01211	0,04798	0,615
Всего:	1445,43430	0,04605	0,05229	0,18684	2,009



Меню-раскладка
День № 7

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	182,10902	0,00496	0,00717	0,02078	0,2
Батон с маслом	116,99613	0,00261	0,00513	0,01794	0,045
Чай с молоком 200 гр	67,74742	0,00132	0,00141	0,01122	0,2
Повидло	50,67010	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Итого:	366,85258	0,00888	0,01372	0,04994	0,445
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 200г	92,53801	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	92,53801	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	31,03165	0,00074	0,00013	0,00616	0,05
Щи из свежей капусты со сметаной 200гр	44,05593	0,00150	0,00101	0,00755	0,2
Суфле из мяса говядины 70 гр.	259,70732	0,01735	0,01719	0,00214	0,07
Макаронные изделия отварные 130 гр.	248,90541	0,00503	0,00787	0,03484	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из кураги	73,73010	0,00042	0,00000	0,01791	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	57,00567	0,00207	0,00038	0,01310	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,43814	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	760,87423	0,02864	0,02674	0,09172	0,706
Полдник					
Йогурт 125 г	106,87500	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Омлет с зеленым горошком.	149,10429	0,00780	0,00692	0,00452	0,15
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	31,31598	0,00102	0,00012	0,00674	0,02
Итого:	325,41821	0,01232	0,01104	0,03447	0,495
Всего:	1545,68302	0,05084	0,05170	0,19633	1,846

Утверждено

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 8



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
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	121,58225	0,00252	0,00592	0,01729	0,041
Какао с молоком.	62,64743	0,00124	0,00115	0,01097	0,2
Итого:	369,14277	0,00864	0,01350	0,05271	0,441
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,52705	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,52705	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Икра кабачковая 50 гр	35,13089	0,00057	0,00257	0,00268	0,05
Свекольник со сметаной 200гр	93,17482	0,00132	0,00474	0,01033	0,2
Биточки рыбные 80гр	65,99188	0,00442	0,00162	0,00704	0,08
Картофельное пюре 130г	135,52047	0,00264	0,00404	0,01976	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Кисель с витаминами "Витошка" 180г	15,52330	0,00000	0,00000	0,00354	0,18
Хлеб ржаной 33 гр	49,46702	0,00179	0,00033	0,01135	0,033
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	394,80838	0,01075	0,01329	0,05471	0,679
Полдник					
Йогурт питьевой 180 г	153,69000	0,00899	0,00575	0,01528	0,18
Макаронные изделия в молоке с маслом.	113,67325	0,00358	0,00505	0,01150	0,15
Сок фруктовый 200 гр	92,48168	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Мармелад 25 гр	73,63351	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 30 гр	44,33749	0,00145	0,00017	0,00954	0,03
Итого:	451,96414	0,01361	0,01021	0,07310	0,555
Всего:	1258,44234	0,03336	0,03727	0,18979	1,775

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День №9



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	228,99783	0,00642	0,00788	0,02696	0,2
Батон с маслом	121,64130	0,00276	0,00519	0,01898	0,045
Сыр 10 гр	32,57913	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Какао с молоком	112,55766	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Итого:	495,77592	0,01480	0,01880	0,06194	0,455
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,55543	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,55543	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Салат из белокачанной капусты с огурцами	10,03424	0,00067	0,00004	0,00248	0,05
Уха рыбацкая 0,200г	185,53804	0,01020	0,00934	0,01108	0,2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 180 гр	290,89484	0,01371	0,01174	0,02683	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из сухофруктов.	61,43533	0,00000	0,00000	0,01445	0,2
Хлеб ржаной 14 гр	40,33152	0,00147	0,00027	0,00931	0,014
Хлеб пшеничный 25 гр	58,06386	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	646,29783	0,02795	0,02162	0,07668	0,719
Полдник					
Кефир 180 г	101,25459	0,00503	0,00575	0,00737	0,18
Омлет натуральный 150 гр	185,89826	0,01166	0,01205	0,00282	0,15
Сок 0,2 л - 200г	92,50000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Мармелад 25 гр	73,64810	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 15 гр	27,93342	0,00091	0,00011	0,00602	0,015
Итого:	481,23437	0,01871	0,01811	0,05556	0,57
Всего:	1665,86356	0,06182	0,05879	0,20345	1,844

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 10

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная со сливоч. маслом	178,01788	0,00472	0,00676	0,02150	0,2
Батон с маслом	125,96369	0,00290	0,00525	0,01996	0,045
Кофейный напиток	57,23017	0,00046	0,00031	0,01242	0,2
Итого:	361,21173	0,00808	0,01232	0,05388	0,445
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,22346	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,22346	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 50 гр.	40,04939	0,00111	0,00259	0,00345	0,05
Суп-лапша на курином бульоне 0,200	130,47145	0,00176	0,00712	0,01202	0,2
Печень говяжья по-строгановски	22,69330	0,00107	0,00143	0,00066	0,08
Каша перловая 130 гр	189,93520	0,00396	0,00479	0,03022	0,13
Напиток из клюквы.	62,39665	0,00009	0,00000	0,01462	0,18
Хлеб ржаной 35 гр	55,00782	0,00199	0,00036	0,01262	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,45810	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	547,01190	0,01151	0,01648	0,08362	0,751
Полдник					
Снежок 180 г	149,60750	0,00469	0,00577	0,01966	0,18
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	199,84888	0,00606	0,00527	0,02827	0,13
Сок 0,2 л - 200г	92,51397	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	45,03855	0,00147	0,00017	0,00971	0,02
Итого:	469,61715	0,01265	0,01072	0,07546	0,5
Всего:	1406,06425	0,03287	0,03965	0,22017	1,796



Меню-раскладка
День № 11

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Саша из геркулеса и риса молочная ("Дружба") со сливоч. маслом	197,09061	0,00553	0,00822	0,02329	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	129,52022	0,00278	0,00602	0,01910	0,036
Чай с лимоном 200 гр	41,60083	0,00009	0,00001	0,00955	0,2
Итого:	368,21166	0,00840	0,01425	0,05195	0,436
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,55967	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,55967	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Помидор порционный 50 гр	8,28381	0,00039	0,00007	0,00178	0,05
Суп картофельный со сметаной 0,200	73,58934	0,00135	0,00252	0,01031	0,2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 180 гр	278,21851	0,01242	0,01764	0,01189	0,18
Компот из яблок и кураги 200 гр	70,83210	0,00026	0,00001	0,01700	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлеб ржаной 20 гр	36,40000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,45525	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	513,77901	0,01726	0,02066	0,05936	0,72
Полдник					
Суп молочный с крупой 0,18	87,10359	0,00262	0,00341	0,00975	0,18
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 30гр.	91,70387	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб ржаной 20 гр	22,90000	0,00083	0,00015	0,00524	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	39,43591	0,00129	0,00015	0,00850	0,02
Итого:	279,26631	0,00497	0,00371	0,05612	0,45
Всего:	1203,81664	0,03100	0,03889	0,17670	1,706

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 12



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	177,10905	0,00467	0,00682	0,02121	0,2
Батон с маслом	112,25825	0,00246	0,00507	0,01687	0,045
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	327,49024	0,00712	0,01189	0,04716	0,445
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,20000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,20000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом 55 гр	4,75330	0,00029	0,00004	0,00121	0,055
Щи с мясом со сметаной.	101,11840	0,00562	0,00488	0,00736	0,2
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	189,41490	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	163,69440	0,00409	0,00548	0,02512	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из сухофруктов.	61,40530	0,00000	0,00000	0,01445	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	44,16400	0,00160	0,00029	0,01013	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	37,04085	0,00121	0,00014	0,00798	0,02
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	601,59115	0,02418	0,02228	0,07176	0,776
Полдник					
Кефир 180 г	101,25459	0,00503	0,00575	0,00737	0,18
Запеканка из творога 150 гр	420,76618	0,01992	0,02441	0,01900	0,15
Сгущенное молоко 10 гр	33,96800	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 30гр	91,65600	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Итого:	685,76771	0,02595	0,03106	0,06492	0,57
Всего:	1643,04910	0,05788	0,06537	0,19104	1,891

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка

День № 13

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	189,62553	0,00527	0,00706	0,02575	0,18
Батон с маслом 30/6 гр	121,86872	0,00253	0,00593	0,01737	0,036
Какао с молоком ..	90,65968	0,00223	0,00202	0,01425	0,2
Итого:	402,15394	0,01002	0,01501	0,05738	0,416
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,21277	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,21277	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Кукуруза консервированная	51,76277	0,00123	0,00023	0,00977	0,05
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 180гр	127,84697	0,00604	0,00491	0,01263	0,18
Котлета из мяса кури.	114,66803	0,01538	0,00218	0,00621	0,08
Картофельное пюре 130г	135,53027	0,00264	0,00404	0,01976	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Напиток из клюквы	64,99388	0,00014	0,00000	0,01512	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,39255	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	49,93532	0,00163	0,00019	0,01075	0,03
Итого:	581,12979	0,02839	0,01180	0,08261	0,74
Полдник					
Йогурт 125 г	106,87500	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Рис в молоке со сливочным маслом 180 г.	122,12516	0,00409	0,00510	0,01324	0,18
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 18 гр	13,28617	0,00048	0,00009	0,00307	0,018
Итого:	280,40927	0,00807	0,00919	0,03951	0,523
Всего:	1291,90576	0,04712	0,03614	0,18671	1,779

Меню-раскладка
День № 14

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	224,09561	0,00692	0,00928	0,02398	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	156,73310	0,00367	0,00637	0,02525	0,041
Чай с молоком .	97,33556	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Итого:	478,16427	0,01336	0,01860	0,06280	0,441
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 200г	92,53801	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	92,53801	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Зеленый горошек 60 гр	23,88323	0,00172	0,00010	0,00350	0,06
Щи из свежей капусты со сметаной 200гр	62,41123	0,00150	0,00278	0,00755	0,2
Гуляш из мяса кури .	101,50181	0,01603	0,00317	0,00000	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр.	210,49380	0,00501	0,00412	0,03480	0,13
Хлеб ржаной 25 гр	74,48520	0,00271	0,00049	0,01714	0,025
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	535,52528	0,02742	0,01067	0,07838	0,701
Полдник					
Йогурт питьевой 180 г	153,69000	0,00899	0,00575	0,01528	0,18
Пудинг из творога 150 гр	405,64500	0,01517	0,02179	0,02804	0,15
Повидло	50,70175	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 35 гр	107,59737	0,00352	0,00042	0,02323	0,035
Итого:	755,75706	0,02777	0,02796	0,08894	0,585
Всего:	1861,98462	0,06954	0,05743	0,25032	1,927

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка
День № 15

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180г	171,78850	0,00446	0,00580	0,02178	0,18
Батон с маслом	121,88139	0,00277	0,00519	0,01904	0,045
Кофейный напиток на молоке	113,56372	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	407,23361	0,01003	0,01381	0,05768	0,425
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	25,04444	0,00027	0,00005	0,00544	0,1
Итого:	25,04444	0,00027	0,00005	0,00544	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля, морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 50гр.	79,49106	0,00080	0,00474	0,00652	0,05
Суп гороховый.	91,79094	0,00230	0,00333	0,01166	0,2
Бигус с мясом 180г	217,16733	0,01277	0,01160	0,01308	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Напиток из брусники 200 гр	69,33417	0,00011	0,00000	0,01626	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,40111	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,45667	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	540,64128	0,01881	0,02009	0,06589	0,725
Полдник					
Снежок 180 г	149,60750	0,00469	0,00577	0,01966	0,18
Омлет натуральный 150 гр	241,58339	0,01344	0,01652	0,00326	0,15
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 30гр.	91,70667	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб ржаной 20 гр	20,61389	0,00074	0,00014	0,00471	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	38,88500	0,00127	0,00015	0,00838	0,02
Итого:	580,51939	0,02038	0,02258	0,06864	0,6
Всего:	1553,43872	0,04949	0,05653	0,19766	1,9



Меню-раскладка
День № 16

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	198,81500	0,00561	0,00787	0,02275	0,2
Повидло 10г	25,20604	0,00004	0,00000	0,00665	0,01
Батон с маслом	132,12198	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Какао с молоком	112,56615	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Итого:	468,70918	0,01197	0,01646	0,06676	0,455
Завтрак второй					
Банан 100 гр	62,78901	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	62,78901	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	25,36841	0,00060	0,00160	0,00273	0,06
Борщ с мясом	120,27126	0,00584	0,00651	0,00768	0,2
Азу 180г	223,91879	0,01210	0,01226	0,01118	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Напиток из шиповника 200 гр	90,49451	0,00048	0,00000	0,02181	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,79780	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,45385	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	579,30462	0,02318	0,02102	0,07015	0,75
Полдник					
Йогурт 125 г	106,87500	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Суп молочный с лапшой	95,58750	0,00296	0,00344	0,01127	0,18
Чай 200 гр,	38,10824	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 20 гр	58,92198	0,00008	0,00000	0,01532	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,45385	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	351,93088	0,00827	0,00785	0,06076	0,54
Всего:	1462,73368	0,04447	0,04540	0,21293	1,845



Меню-раскладка
День № 17

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 150г	211,80000	0,00550	0,00637	0,02863	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	115,48329	0,00233	0,00584	0,01594	0,036
Чай с молоком.	70,15686	0,00149	0,00160	0,01151	0,2
Итого:	357,58797	0,00775	0,01241	0,05150	0,436
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,52705	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,52705	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Помидор порционный 50 гр	15,23222	0,00073	0,00013	0,00330	0,05
Щи с мясом со сметаной	97,28266	0,00390	0,00534	0,00699	0,2
Суфле из мяса говядины 80 гр.	273,61700	0,01972	0,01743	0,00243	0,08
Макаронные изделия отварные	233,24135	0,00588	0,00348	0,04092	0,15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из чернослива	75,20155	0,00019	0,00000	0,01809	0,2
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Хлеб пшеничный 30 гр	69,63478	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	809,45957	0,03435	0,02696	0,09721	0,77400
Полдник					
Йогурт 125 г	106,87500	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Суп молочный с крупой 0,18	104,42493	0,00314	0,00409	0,01170	0,18
Повидло	50,65217	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Хлеб пшеничный 15 гр	34,81739	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	349,30845	0,00869	0,00755	0,06230	0,499
Всего:	1558,88304	0,05116	0,04720	0,22028	1,80900

Утверждено

Заведующий МАДОУ № 437

Накипина А.А.

№ 437

Меню-раскладка

День № 18



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	149,61598	0,00338	0,00544	0,01911	0,2
Сыр 10 гр	32,56000	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Батон с маслом 30/6 гр	115,94559	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Кофейный напиток на молоке	86,01250	0,00151	0,00144	0,01477	0,2
Итого:	384,13407	0,00962	0,01519	0,04992	0,446
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,19608	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,19608	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Сельдь с луком .	93,94799	0,00661	0,00697	0,00130	0,05
Суп крестьянский с мясом кури со сметаной.	113,71451	0,00736	0,00375	0,01090	0,2
Гуляш из мяса кури .	112,71426	0,01638	0,00320	0,00229	0,08
Пюре розовое	125,07284	0,00231	0,00425	0,01757	0,15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из сухофруктов.	61,39853	0,00000	0,00000	0,01445	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,37745	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр	34,81985	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	578,04544	0,03512	0,01854	0,06238	0,765
Полдник					
Запеканка из творога 150 гр	420,76618	0,01992	0,02441	0,01900	0,15
Повидло	50,66176	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,37745	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр	34,81985	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	486,73637	0,01845	0,01989	0,05119	0,325
Всего:	1477,11196	0,06382	0,05375	0,17071	1,63600



Меню-раскладка
День № 19

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	121,05820	0,00352	0,00448	0,01621	0,15
Батон с маслом 35/6 гр	122,95344	0,00257	0,00594	0,01760	0,041
Сыр 10 гр	32,57397	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Кофейный напиток на молоке	83,87698	0,00141	0,00133	0,01460	0,2
Итого:	360,46259	0,00989	0,01421	0,04842	0,401
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,54868	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,54868	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 50 гр.	38,77360	0,00056	0,00337	0,00221	0,05
Суп картофельный с мясом	142,55778	0,00484	0,00690	0,01238	0,2
Биточки рыбные 80гр	153,83095	0,01495	0,00610	0,00656	0,08
Рис припущенный с овощами	160,22328	0,00273	0,00605	0,02175	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из изюма	75,86931	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,58730	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,44444	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	672,28667	0,02675	0,02296	0,08384	0,766
Полдник					
Кефир 180 г	101,25459	0,00503	0,00575	0,00737	0,18
Омлет запеченный или паровой 150 гр	220,60750	0,01309	0,01510	0,00248	0,15
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,44444	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	406,42947	0,01964	0,02103	0,02895	0,55
Всего:	1481,72741	0,05664	0,05847	0,17047	1,817

Утверждаю

Заведующий МДОУ № 437

Никишина А.А.

№ 437

Меню-раскладка

День № 20

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная со сливочным маслом	175,17021	0,00453	0,00675	0,02107	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	123,24325	0,00258	0,00594	0,01768	0,036
Чай с лимоном 200 гр	39,75707	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
Итого:	338,17052	0,00715	0,01269	0,04806	0,436
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,83560	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	39,83560	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Обед					
Салат из помидоров 50 гр	29,90215	0,00037	0,00256	0,00157	0,05
Щи с мясом со сметаной 180 г	101,83812	0,00502	0,00578	0,00576	0,18
Запеканка картофельная с печенью 180г	250,11461	0,01622	0,00820	0,02319	0,18
Компот из яблок 200г	61,77257	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлеб ржаной 20 гр	36,38953	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	69,66283	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	549,67979	0,02528	0,01712	0,06870	0,716
Полдник					
Снежок 180 г	149,60750	0,00469	0,00577	0,01966	0,18
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	199,72942	0,00606	0,00527	0,02827	0,13
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,38953	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	423,84939	0,01207	0,01128	0,06538	0,53
Всего:	1351,53531	0,04485	0,04145	0,19253	1,782