

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ**





Меню-раскладка
День № 1

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 200гр	189,78000	0,00495	0,00644	0,02420	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком ..	71,43156	0,00167	0,00152	0,01160	0,15
Итого:	376,59156	0,00896	0,01381	0,05184	0,386
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.	19,46200	0,00049	0,00121	0,00216	0,045
Суп-пюре из разных овощей 200 гр	84,14000	0,00204	0,00389	0,00855	0,2
Котлета из мяса кури.	102,32000	0,01177	0,00255	0,00611	0,06
Капуста тушеная 120 гр	60,32311	0,00147	0,00365	0,00527	0,12
Компот из изюма	71,68000	0,00017	0,00000	0,01747	0,15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	443,42511	0,01954	0,01181	0,06296	0,66
Полдник					
Суп молочный с лапшой 0,15	79,89667	0,00247	0,00287	0,00939	0,15
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Зефир 20 гр	60,80000	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	255,89667	0,00490	0,00320	0,05026	0,34
Всего:	1138,213	0,034	0,029	0,180	1,486



Меню-раскладка
День № 2

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с маслом растит 180г	188,67429	0,00527	0,00706	0,02575	0,18
Батон с маслом 30/5 гр	2,35469	0,00004	0,00011	0,00030	0,036
Кофейный напиток на молоке	84,74510	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
Итого:	275,77408	0,00741	0,00928	0,03870	0,366
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	8,56857	0,00049	0,00006	0,00233	0,06
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	82,08816	0,00152	0,00263	0,01180	0,15
Котлета мясная 60 гр	211,49776	0,01562	0,01331	0,00217	0,06
Пюре из гороха со сливочным маслом	149,12000	0,00773	0,00361	0,01943	0,1
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	559,27449	0,02744	0,01991	0,06156	0,583
Полдник					
Йогурт питьевой 180 г	153,69000	0,00899	0,00575	0,01528	0,18
Макаронные изделия в молоке с маслом	83,04367	0,00237	0,00322	0,00940	0,15
Сыр 5 гр	16,16327	0,00120	0,00123	0,00000	0,005
Чай 150 гр,	28,46367	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Зефир 20 гр	60,80000	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	388,36061	0,01423	0,01038	0,05720	0,525
Всего:	1265,70918	0,04945	0,03984	0,16673	1,574



Меню-раскладка
День № 3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	127,25000	0,00353	0,00460	0,01595	0,15
Батон с маслом 35/6 гр	127,13000	0,00273	0,00600	0,01870	0,035
Чай с лимоном 150 гр	28,90304	0,00003	0,00000	0,00679	0,15
Итого:	283,28304	0,00629	0,01061	0,04145	0,335
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Горошек зеленый 30 гр.	23,22000	0,00088	0,00114	0,00179	0,03
Уха рыбацкая 0,200	110,10000	0,00683	0,00232	0,01104	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Жаркое по - домашнему 140г	196,64717	0,01379	0,01378	0,01340	0,14
Компот из сухофруктов.	47,69000	0,00000	0,00000	0,01129	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Итого:	431,95717	0,02348	0,01760	0,05005	0,585
Полдник					
Омлет натуральный 130 гр	208,80174	0,01169	0,01435	0,00282	0,13
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Мармелад 25 гр	73,25000	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 37 гр	85,47000	0,00281	0,00033	0,01854	0,037
Итого:	395,94674	0,01460	0,01469	0,04732	0,342
Всего:	1139,18696	0,04500	0,04303	0,14603	1,362

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

№ 437

Меню-раскладка
День № 4



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом	127,16000	0,00374	0,00414	0,01615	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Итого:	270,96500	0,00608	0,00999	0,03900	0,336
Завтрак второй					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Обед					
Кукуруза консервированная..	19,60000	0,00047	0,00009	0,00373	0,02
Суп картофельный с мясом птицы	65,40182	0,00428	0,00140	0,00814	0,15
Бигус с мясом 180г	215,87932	0,01277	0,01160	0,01308	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	455,08114	0,02112	0,01357	0,06080	0,572
Полдник					
Йогурт 125 г	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Запеканка творожная ..	298,77250	0,01413	0,01878	0,01035	0,13
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	468,09750	0,01877	0,02291	0,03880	0,4
Всего:	1263,14364	0,04672	0,04662	0,15375	1,458

Утверждаю

Заведующий МАДО

Никитина А.А.

№ 437

ОГРН 1155558104723

Никитина А.А

Утверждаю

Заведующий МАДО

Никитина А.А.

№ 437

ОГРН 1155558104723

Утверждаю

Заведующий МАДО

Никитина А.А.

№ 437

ОГРН 1155558104723



Меню-раскладка
Дети № 6

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	135,90615	0,00350	0,00511	0,01682	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кофейный напиток с молоком 180 гр	98,55641	0,00267	0,00282	0,01353	0,18
Итого:	323,13256	0,00812	0,01198	0,04370	0,359
Завтрак второй					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	53,05974	0,00052	0,00370	0,00396	0,03
Суп крестьянский со сметаной	75,11436	0,00135	0,00362	0,00860	0,15
Рагу из овощей 130г	96,02051	0,00204	0,00328	0,01413	0,13
Котлета мясная 60 гр	198,24641	0,01570	0,01331	0,00280	0,06
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 33 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	548,54103	0,02237	0,02433	0,05952	0,596
Полдник					
Йогурт 150 г	38,14103	0,00126	0,00144	0,00507	0,15
Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	101,36821	0,00341	0,00425	0,01103	0,15
Чай 150 гр,	28,47359	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 35 гр	80,85000	0,00266	0,00032	0,01754	0,035
Итого:	248,83282	0,00732	0,00600	0,04045	0,485
Всего:	1189,50641	0,03856	0,04246	0,15882	1,590

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 7

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	112,01610	0,00370	0,00307	0,01556	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,035
Чай с молоком 150 гр	50,55000	0,00099	0,00106	0,00842	0,15
Повидло	37,80488	0,00006	0,00000	0,00998	0,015
Итого:	289,04098	0,00669	0,00817	0,04732	0,35
Завтрак второй					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 40гр.	55,33205	0,00076	0,00247	0,00634	0,04
Щи из свежей капусты со сметаной 150гр	46,35750	0,00113	0,00207	0,00566	0,15
Суфле из мяса говядины 60 гр.	237,81634	0,01721	0,01522	0,00212	0,06
Макаронные изделия отварные 130 гр.	201,14634	0,00510	0,00302	0,03547	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
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
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	703,90223	0,02813	0,02332	0,08753	0,621
Полдник					
Омлет с зеленым горошком.	125,43951	0,00805	0,00713	0,00453	0,13
Йогурт 125 г	106,87500	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Чай 150 гр,	28,47122	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	306,98573	0,01307	0,01131	0,03549	0,4
Всего:	1368,92894	0,04865	0,04295	0,18549	1,546



Утверждаю

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 150г	137,96250	0,00366	0,00482	0,01833	0,15
Батон с маслом 35/6 гр	88,77103	0,00270	0,00177	0,01866	0,035
Какао с молоком.	91,31436	0,00262	0,00260	0,01319	0,15
Итого:	318,04788	0,00898	0,00919	0,05018	0,335
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 30 гр	36,54455	0,00060	0,00270	0,00282	0,03
Свекольник со сметаной 150гр	80,00250	0,00131	0,00343	0,01053	0,15
Биточки рыбные 60 гр	117,24318	0,01127	0,00456	0,00539	0,06
Картофельное пюре 120г	102,45231	0,00262	0,00089	0,01973	0,12
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Кисель с витаминами "Витошка" 180г	21,38718	0,00000	0,00000	0,00491	0,18
Хлеб ржаной 33 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	420,97971	0,01811	0,01200	0,05801	0,616
Полдник					
Йогурт питьевой 150 г	127,30385	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Макаронные изделия в молоке с маслом .	92,19818	0,00308	0,00389	0,00981	0,13
Мармелад 25 гр	73,25000	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	362,05203	0,01295	0,00895	0,05672	0,335
Всего:	1143,60668	44,71538	27,78897	172,16692	1,371



Меню-раскладка
День №9

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная безмолочная с маслом растит	187,29000	0,00535	0,00645	0,02216	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Сыр 10 гр	32,57913	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,18
Итого:	395,07913	0,01202	0,01537	0,04832	0,369
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					
Салат из белокачанной капусты с огурцами	5,88000	0,00040	0,00003	0,00146	0,03
Уха рыбацкая 0,15г	109,53000	0,00824	0,00285	0,01102	0,15
Запеканка картофельная, фарширо- ванная отварным мясом говядины 180 гр	158,45000	0,00535	0,00242	0,02681	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Компот из сухофруктов.	47,69000	0,00000	0,00000	0,01129	0,15
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	424,55000	0,01754	0,00581	0,07355	0,584
Полдник					
Кефир 150 г	83,86000	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Омлет натуральный 130 гр	165,70000	0,01167	0,01017	0,00280	0,13
Мармелад 25 гр	73,25000	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	375,56000	0,01776	0,01522	0,03979	0,33
Всего:	1237,48913	0,04768	0,03667	0,17093	1,383

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

№ 437

Меню-раскладка
День № 10

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная со сливоч. маслом	127,29471	0,00355	0,00453	0,01613	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кофейный напиток	43,60000	0,00034	0,00023	0,00954	0,18
Итого:	259,56471	0,00583	0,00882	0,03903	0,359
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 30 гр.	39,15824	0,00108	0,00256	0,00345	0,03
Суп-лапша на курином бульоне 0,15	103,03000	0,00177	0,00443	0,01218	0,15
Печень говяжья по- строгановски	59,23735	0,00868	0,00198	0,00050	0,06
Каша перловая 120 гр	144,00000	0,00393	0,00044	0,03018	0,12
Напиток из клюквы.	62,05000	0,00009	0,00000	0,01462	0,18
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	517,02559	0,01939	0,01001	0,08559	0,636
Полдник					
Снежок 150 г	124,30471	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
Чай 150 гр,	28,60335	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Макаронные изделия отварные с сыром 120 гр	168,23088	0,00604	0,00232	0,02825	0,12
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	367,33894	0,01145	0,00729	0,06140	0,44
Всего:	1172,15270	0,03731	0,02626	0,19323	1,5

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка

День № 11



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из геркулеса и молока молочная ("Дружба") со сливоч. маслом	122,00222	0,00420	0,00367	0,01755	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай с лимоном 180 гр	39,55000	0,00004	0,00000	0,00930	0,18
Итого:	276,93222	0,00658	0,00953	0,04289	0,366
Завтрак второй					
Труша 100 гр	42,55967	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,55967	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Томидор порционный 30 гр	13,57000	0,00065	0,00012	0,00295	0,03
Суп картофельный со сметаной 0,15	58,22500	0,00134	0,00107	0,01030	0,15
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 180 гр	151,59056	0,00771	0,00736	0,01183	0,18
Компот из яблок и сураги 150 гр	70,43000	0,00026	0,00001	0,01700	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Аскорбиновая кислота в горячее блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	376,21556	0,01281	0,00897	0,06045	0,585
Полдник					
Суп молочный с крупой 0,15	75,40500	0,00261	0,00232	0,00974	0,15
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Зефир 30гр.	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	277,43000	0,00569	0,00274	0,05848	0,37
Всего:	973,13745	0,02543	0,02151	0,17109	1,421

Меню-раскладка
День № 12



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	127,25000	0,00353	0,00460	0,01596	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Чай 150 гр,	28,46367	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Итого:	244,38367	0,00547	0,00865	0,03612	0,329
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом 55 гр	9,09224	0,00055	0,00007	0,00238	0,055
Щи с мясом со сметаной.	77,91184	0,00422	0,00388	0,00556	0,15
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 60 гр.	166,22000	0,01137	0,01145	0,00550	0,06
Каша гречневая рассыпчатая	110,94000	0,00306	0,00302	0,01883	0,1
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Компот из сухофруктов.	47,69816	0,00000	0,00000	0,01129	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	521,41224	0,02302	0,01902	0,06822	0,611
Полдник					
Кефир 150 г	83,86286	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Запеканка из творога 130 гр	323,89061	0,01593	0,01848	0,01520	0,13
Сгущенное молоко 10 гр	33,76327	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Чай 150 гр,	28,46367	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	504,63041	0,02203	0,02430	0,04158	0,455
Всего:	1298,42633	0,05116	0,05211	0,15313	1,495



Меню-раскладка
День № 13

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Саша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	158,60708	0,00527	0,00706	0,02575	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком ..	71,42500	0,00167	0,00152	0,01160	0,15
Итого:	345,41208	0,00928	0,01443	0,05339	0,336
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Кукуруза консервированная	29,40000	0,00071	0,00013	0,00560	0,03
Рассольник "Ленинградский" с мясом 150гр	105,97917	0,00504	0,00409	0,01053	0,15
Котлета из мяса куры.	95,91708	0,01186	0,00167	0,00671	0,06
Картофельное пюре 130г	134,85667	0,00264	0,00404	0,01976	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Напиток из клюквы	48,48750	0,00011	0,00000	0,01134	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	520,14042	0,02395	0,01045	0,07732	0,605
Полдник					
Йогурт 125 г	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	111,36042	0,00409	0,00510	0,01324	0,15
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб ржаной 18 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,018
Итого:	301,28542	0,00924	0,00940	0,04462	0,473
Всего:	1194,83792	0,04309	0,03442	0,18255	1,514

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 14



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	130,26000	0,00371	0,00484	0,01558	0,15
Батон с маслом 35/6 гр	127,13000	0,00273	0,00600	0,01870	0,035
Чай с молоком .	75,16000	0,00211	0,00225	0,01069	0,18
Итого:	332,55000	0,00854	0,01309	0,04497	0,365
Завтрак второй					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Обед					
Зеленый горошек 30 гр	9,81176	0,00071	0,00004	0,00145	0,03
Щи из свежей капусты со сметаной 150гр	61,81000	0,00150	0,00276	0,00755	0,15
Гуляш из мяса кури .	75,61627	0,01203	0,00238	0,00000	0,06
Макаронные изделия отварные 110 гр.	170,28000	0,00432	0,00256	0,03001	0,11
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	425,51804	0,02065	0,00804	0,06485	0,566
Полдник					
Йогурт питьевой 150 г	127,30000	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Пудинг из творога 130 гр	355,64500	0,01517	0,02179	0,02804	0,13
Сгущенное молоко 10 гр	33,81818	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Чай 150 гр,	28,46216	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 35 гр	80,85000	0,00266	0,00032	0,01754	0,035
Итого:	626,07534	0,02608	0,02780	0,07103	0,475
Всего:	1453,14338	0,05602	0,04908	0,19600	1,556

Меню-раскладка
День № 15



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150г	142,32756	0,00371	0,00483	0,01815	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кофейный напиток на молоке	84,75000	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
Итого:	315,74756	0,00776	0,01099	0,04416	0,329
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля, морск. капусты и репчат. лука с растит. маслом 50гр.	72,65578	0,00075	0,00428	0,00618	0,05
Суп гороховый.	86,92578	0,00293	0,00261	0,01177	0,15
Бигус с мясом 180г	215,90711	0,01277	0,01160	0,01308	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Напиток из брусники 200 гр	68,94444	0,00010	0,00000	0,01625	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	526,83311	0,01938	0,01891	0,06566	0,658
Полдник					
Снежок 150 г	124,29711	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
Омлет натуральный 150 гр	231,40556	0,01340	0,01568	0,00325	0,15
Чай 150 гр,	28,46711	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Зефир 30гр.	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	557,76978	0,02038	0,02089	0,06831	0,52
Всего:	1446,35044	0,04802	0,05089	0,18823	1,607



Меню-раскладка
День № 16

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	138,37000	0,00426	0,00470	0,01738	0,15
Повидло 10г	25,21739	0,00004	0,00000	0,00665	0,01
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
Итого:	338,79739	0,00858	0,01116	0,05020	0,339
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 огурцов с растительным маслом	13,94739	0,00030	0,00104	0,00130	0,03
Борщ с мясом со сметаной.	90,29913	0,00443	0,00489	0,00588	0,15
Азу 180г	250,84870	0,01277	0,01238	0,01707	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Напиток из шиповника 200 гр	90,00000	0,00048	0,00000	0,02181	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	563,69522	0,02213	0,01897	0,07280	0,655
Полдник					
Йогурт 125 г	106,87500	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Суп молочный с лапшой 0,15	79,83370	0,00247	0,00287	0,00939	0,15
Чай 150 гр,	28,60335	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
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
Итого:	320,11205	0,00757	0,00705	0,05567	0,465
Всего:	1284,90466	0,03933	0,03724	0,19393	1,559



Меню-раскладка
День № 17

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 150г	171,94783	0,00394	0,00497	0,02406	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай с молоком.	75,16000	0,00211	0,00225	0,01069	0,15
Итого:	362,48783	0,00838	0,01307	0,05078	0,336
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					
Помидор порционный 30 гр	13,57000	0,00065	0,00012	0,00295	0,03
Щи с мясом со сметаной	73,93426	0,00299	0,00406	0,00543	0,15
Суфле из мяса говядины 60 гр.	272,58723	0,01974	0,01745	0,00243	0,06
Макаронные изделия отварные	185,63234	0,00471	0,00279	0,03274	0,12
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Компот из чернослива	67,26000	0,00019	0,00000	0,01627	0,15
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	692,88383	0,03107	0,02484	0,07778	0,57400
Полдник					
Йогурт 125 г	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Суп молочный с крупой 0,15	86,74489	0,00262	0,00341	0,00975	0,15
Повидло	37,81915	0,00006	0,00000	0,00998	0,015
Чай 150 гр,	28,46532	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	293,92936	0,00732	0,00754	0,04818	0,455
Всего:	1391,60102	0,04713	0,04573	0,18602	1,46500

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 18

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	127,25000	0,00353	0,00460	0,01595	0,15
Сыр 10 гр	32,36870	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Кофейный напиток на молоке	84,73761	0,00210	0,00211	0,01265	0,18
Итого:	359,73630	0,01036	0,01503	0,04464	0,376
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Сельдь с луком .	93,31022	0,00655	0,00693	0,00130	0,05
Суп крестьянский с мясом кури со сметаной.	84,86630	0,00552	0,00282	0,00817	0,15
Гуляш из мяса кури .	84,06957	0,01228	0,00240	0,00172	0,06
Пюре розовое	93,49457	0,00223	0,00237	0,01471	0,12
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Компот из сухофруктов.	47,69000	0,00000	0,00000	0,01129	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	485,83	0,03	0,01	0,06	0,61
Полдник					
Запеканка из творога 130 гр	323,89061	0,01593	0,01848	0,01520	0,13
Повидло	37,82609	0,00006	0,00000	0,00998	0,015
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	460,99170	0,01845	0,01885	0,04787	0,33
Всего:	1334,55866	0,05887	0,04895	0,15529	1,411



Утверждено
Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 19

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	128,37024	0,00389	0,00488	0,01682	0,15
Батон с маслом 35/6 гр	127,13000	0,00273	0,00600	0,01870	0,035
Сыр 10 гр	32,35048	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Кофейный напиток на молоке	84,74214	0,00210	0,00211	0,01265	0,16
Итого:	372,59286	0,01111	0,01546	0,04818	0,355
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					
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 50 гр.	38,58333	0,00056	0,00337	0,00221	0,05
Суп картофельный с мясом	104,13500	0,00362	0,00499	0,00921	0,15
Биточки рыбные 60гр	131,83069	0,01113	0,00550	0,00638	0,06
Рис припущенный с овощами	120,42000	0,00211	0,00441	0,01680	0,1
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
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
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	567,14902	0,02108	0,01881	0,07463	0,601
Полдник					
Кефир 150 г	83,86667	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Омлет натуральный 130 гр	208,80174	0,01169	0,01435	0,00282	0,13
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	367,29341	0,01740	0,01933	0,02580	0,45
Всего:	1349,33528	0,04996	0,05387	0,15787	1,506



Меню-раскладка
День № 20

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная со сливочным маслом	116,63234	0,00337	0,00382	0,01551	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай с лимоном 200 гр	39,55000	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
Итого:	271,56234	0,00576	0,00967	0,04086	0,386
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Обед					
Салат из помидоров 50 гр	34,96447	0,00061	0,00261	0,00269	0,05
ПЦи с мясом со сметаной.	87,34468	0,00429	0,00482	0,00545	0,15
Запеканка картофельная с печенью 180г	241,49213	0,01456	0,00785	0,02404	0,18
Компот из яблок 200г	61,77277	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	531,074	0,023	0,016	0,070	0,671
Полдник					
Снежок 150 г	124,30574	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
Макаронные изделия отварные с сыром 120 гр	198,68255	0,00606	0,00527	0,02827	0,12
Чай 150 гр,	28,46532	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	387,65362	0,01127	0,01030	0,05977	0,44
Всего:	1229,89000	0,04051	0,03618	0,18138	1,597