

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



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	116,02820	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком ..	90,68663	0,00223	0,00202	0,01425	0,2
Итого:	397,56101	0,00952	0,01431	0,05449	0,436
Завтрак второй					
Банан 100 гр	62,80000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	62,80000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	26,00360	0,00065	0,00160	0,00287	0,06
Суп-пюре из разных овощей 200 гр	86,93730	0,00207	0,00389	0,00923	0,2
Котлета из мяса куры.	132,78365	0,01538	0,00394	0,00621	0,08
Капуста тушеная 130 гр	91,46764	0,00282	0,00408	0,01156	0,13
Компот из изюма	75,89399	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлеб ржаной 20 гр	36,40337	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	69,68933	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	519,17888	0,02469	0,01402	0,07164	0,77
Полдник					
Суп молочный с лапшой 0,18	96,27461	0,00296	0,00344	0,01127	0,18
Сок 0,2 л - 200г	92,51685	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	69,68933	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Зефир 20 гр	61,14157	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Итого:	319,62236	0,00640	0,00391	0,06220	0,43
Всего:	1299,16225	0,04165	0,03231	0,20359	1,736

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	189,73718	0,00527	0,00706	0,02575	0,18
Батон с маслом 30/5 гр	1,35741	0,00001	0,00003	0,00009	0,036
Кофейный напиток на молоке	113,60159	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	304,69618	0,00808	0,00991	0,04270	0,416
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,57647	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,57647	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	113,58682	0,00214	0,00351	0,01657	0,2
Котлета мясная 80 гр	214,23576	0,01570	0,01331	0,00280	0,08
Пюре из гороха со сливочным маслом	187,49647	0,00966	0,00451	0,02429	0,13
Компот из кураги	76,90976	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,51618	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	646,19276	0,03012	0,02169	0,07510	0,745
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом .	114,96229	0,00320	0,00454	0,01276	0,2
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	46,47176	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	260,71465	0,00488	0,00472	0,04756	0,44
Всего:	1250,29341	43,43700	36,58512	174,63047	1,701



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	107,51698	0,00674	0,00230	0,01028	0,2
Жаркое по - домашнему 180г	244,60043	0,01745	0,01768	0,01511	0,18
Компот из сухофруктов.	75,02025	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлеб ржаной 30 гр.	54,63519	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Итого:	505,65432	0,02838	0,02047	0,05851	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:	1386,17716	52,80951	50,29549	164,96290	1,673



Меню-раскладка
День № 4

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная 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					
Салат из редиса с растительным маслом 60 гр.	65,90460	0,00066	0,00605	0,00253	0,06
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
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	546,20360	0,02295	0,02060	0,06552	0,724
Полдник					
Йогурт 125 г	106,90994	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Сгущенное молоко 10 гр	34,00745	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
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:	643,01106	0,02528	0,03124	0,05361	0,506
Всего:	1614,89445	56,52304	65,05553	185,61832	1,866

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 5

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная со сливочным маслом	175,44789	0,00453	0,00675	0,02107	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	116,16490	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Кофейный напиток на молоке	113,70823	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	405,32102	0,00967	0,01541	0,05398	0,436
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,27211	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,27211	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Салат из квашеной капусты с яблоками 45 гр	53,10633	0,00077	0,00312	0,00655	0,045
Суп фасолевый 0,200	68,82782	0,00094	0,00364	0,00680	0,2
Гуляш из отварного мяса говядины 70 гр.	275,77333	0,01664	0,01797	0,00452	0,07
Каша гречневая рассыпчатая	163,98803	0,00409	0,00548	0,02512	0,13
Компот из кураги	76,98014	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,66939	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр	58,14286	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	751,48789	0,02680	0,03081	0,08676	0,75
Полдник					
Йогурт питьевой 180 г	153,83844	0,00899	0,00575	0,01528	0,18
Повидло	50,76531	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	200,06293	0,00606	0,00527	0,02827	0,13
Чай 200 гр,	38,15782	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 25 гр	58,14286	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	500,96735	0,01702	0,01125	0,07846	0,555
Всего:	1686,04837	0,05413	0,05761	0,22642	1,841

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка

День № 6

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	181,29401	0,00467	0,00682	0,02212	0,2
Батон с маслом	132,32535	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,23592	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
Итого:	418,85528	0,01058	0,01496	0,05762	0,445
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 200г	92,64789	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	92,64789	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	53,36732	0,00052	0,00370	0,00396	0,05
Суп крестьянский со сметаной	97,49092	0,00181	0,00449	0,01153	0,2
Рагу из овощей 130г	96,78831	0,00204	0,00328	0,01413	0,13
Котлета мясная 80 гр	214,22845	0,01570	0,01331	0,00280	0,08
Компот из кураги	76,99845	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 33 гр	60,15063	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	599,02408	0,02275	0,02518	0,06493	0,743
Полдник					
Кефир 180 г	101,37577	0,00503	0,00575	0,00737	0,18
Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	102,00394	0,00341	0,00425	0,01103	0,15
Чай 200 гр,	38,16690	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 25 гр	73,76585	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 35 гр	81,41937	0,00266	0,00032	0,01754	0,035
Итого:	396,73183	0,01120	0,01032	0,06417	0,59
Всего:	1504,29545	45,51944	50,65183	206,91563	1,978

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	182,21206	0,00496	0,00717	0,02078	0,2
Батон с маслом	132,15086	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай с молоком 200 гр	67,78514	0,00132	0,00141	0,01122	0,2
Итого:	382,14806	0,00938	0,01391	0,05336	0,445
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 200г	92,52571	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	92,52571	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	59,99463	0,00072	0,00305	0,00592	0,05
Щи из свежей капусты со сметаной 200гр	62,16320	0,00150	0,00276	0,00755	0,2
Суфле из мяса говядины 70 гр.	239,84743	0,01725	0,01525	0,00212	0,07
Макаронные изделия отварные 130 гр.	210,46583	0,00501	0,00412	0,03480	0,13
Компот из кураги	76,89691	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,61029	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,46400	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
Итого:	750,44229	0,02846	0,02572	0,09166	0,75
Полдник					
Йогурт 125 г	106,85714	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Повидло	50,70000	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Омлет с зеленым горошком.	171,75503	0,01011	0,01026	0,00567	0,15
Чай 200 гр,	38,11657	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,46400	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	413,89274	0,01521	0,01444	0,05220	0,515
Всего:	1634,27044	54,04811	54,27520	217,43086	1,91

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	184,99517	0,00488	0,00643	0,02444	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	127,85233	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Какао с молоком.	62,67409	0,00124	0,00115	0,01097	0,2
Итого:	375,52159	0,00885	0,01358	0,05412	0,441
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,56705	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,56705	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Салат из морской капусты со сладким перцем и огурцом с растит.маслом	66,83472	0,00047	0,00608	0,00286	0,05
Суп крестьянский с мясом со сметаной .	170,20517	0,00823	0,00874	0,01130	0,2
Рыба, запеченная в сметане с картофелем	299,91818	0,02121	0,00782	0,02095	0,2
Кисель с витаминами "Витошка" 180г	21,49915	0,00000	0,00000	0,00491	0,18
Хлеб ржаной 33 гр	60,06938	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	618,52659	0,03210	0,02304	0,05382	0,713
Полдник					
Йогурт питьевой 150 г	128,05057	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Пудинг из творога 150 гр	470,92659	0,01753	0,02516	0,03234	0,15
Сок 0,2 л - 200г	92,52273	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Мармелад 25 гр	73,66619	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 30 гр	69,69375	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	834,85983	0,02839	0,03042	0,09945	0,555
Всего:	1860,92845	69,69767	67,30920	216,65608	1,809



Меню-раскладка
День № 9

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	229,09193	0,00642	0,00788	0,02696	0,2
Батон с маслом	132,16842	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Какао с молоком	112,60433	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Итого:	473,86468	0,01275	0,01647	0,06431	0,445
Завтрак второй					
Абрикосы 100 гр	42,42655	0,00077	0,00009	0,00955	0,1
Итого:	42,42655	0,00077	0,00009	0,00955	0,1
Обед					
Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком (консервированным)	88,23298	0,00521	0,00583	0,00147	0,06
Суп гороховый с мясом	148,44257	0,00792	0,00552	0,01418	0,2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 180 гр	311,28398	0,01391	0,01303	0,02820	0,16
Компот из яблок 200г	61,77316	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлеб пшеничный 25 гр	58,08772	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	713,07041	0,03066	0,02498	0,08161	0,709
Полдник					
Кефир 180 г	101,37577	0,00503	0,00575	0,00737	0,18
Запеканка из творога 150 гр	336,63421	0,01594	0,01953	0,01520	0,15
Мармелад 25 гр	73,67836	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 15 гр	34,85263	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	546,54098	0,02221	0,02542	0,04924	0,37
Всего:	1775,90262	0,06639	0,06695	0,20471	1,624

Утверждаю

Заведующий МАД

№ 437

Ни

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	178,07371	0,00472	0,00676	0,02150	0,2
Батон с маслом	132,17294	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток	57,20453	0,00017	0,00000	0,01259	0,2
Итого:	367,45118	0,00800	0,01209	0,05545	0,445
Завтрак второй					
Слива 100 гр	45,29412	0,00072	0,00027	0,00999	0,1
Итого:	45,29412	0,00072	0,00027	0,00999	0,1
Обед					
Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом 50 гр.	43,38888	0,00105	0,00427	0,00006	0,05
Суп-лапша на курином бульоне 0,200	88,71165	0,00173	0,00306	0,01198	0,2
Гуляш из мяса говядины 80 гр.	189,00571	0,01177	0,01196	0,00372	0,08
Каша перловая 130 гр	189,99106	0,00396	0,00479	0,03022	0,13
Кисель с витаминами "Витошка" 180г	21,50353	0,00000	0,00000	0,00491	0,18
Хлеб ржаной 35 гр	63,72265	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,47176	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
Итого:	642,79524	0,02234	0,02469	0,07555	0,745
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	199,87471	0,00606	0,00527	0,02827	0,13
Сок 0,2 л - 200г	92,54118	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,47176	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	338,88765	0,00858	0,00565	0,05849	0,35
Всего:	1388,74335	39,63524	42,70176	199,47941	1,64



Меню-раскладка
День № 11

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из геркулеса и риса молочная ("Дружба 4") со сливоч. маслом	197,16911	0,00553	0,00822	0,02329	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	116,06272	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай с лимоном 200 гр	39,78402	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
Итого:	353,01586	0,00791	0,01407	0,04864	0,436
Завтрак второй					
Нектарины 100 гр	48,28402	0,00090	0,00020	0,01000	0,1
Итого:	48,28402	0,00090	0,00020	0,01000	0,1
Обед					
Огурец свежий порционный 50 гр	7,03976	0,00040	0,00005	0,00190	0,05
Суп картофельный со сметаной 0,200	73,61805	0,00135	0,00252	0,01031	0,2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 180 гр	249,44876	0,01239	0,01484	0,01185	0,18
Компот из яблок и кураги 200 гр	70,76627	0,00026	0,00001	0,01705	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,41420	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,47337	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
Итого:	483,76041	0,01724	0,01784	0,05949	0,72
Полдник					
Суп молочный с крупой 0,18	87,13757	0,00262	0,00341	0,00975	0,18
Чай 200 гр,	39,78402	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
Зефир 30гр.	91,73964	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,47337	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	265,13462	0,00442	0,00359	0,05262	0,43
Всего:	1150,19491	0,03048	0,03571	0,17075	1,686



Меню-раскладка
День № 12

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Повидло	50,70588	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	177,26900	0,00467	0,00682	0,02121	0,2
Батон с маслом	132,17294	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	398,27076	0,00785	0,01214	0,06496	0,465
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,23529	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,23529	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом 55 гр	30,05112	0,00056	0,00236	0,00242	0,055
Щи с мясом со сметаной.	113,82294	0,00571	0,00613	0,00724	0,2
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	189,58694	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
Каша гречневая расыпчатая	163,83812	0,00409	0,00548	0,02512	0,13
Напиток из клюквы	65,03029	0,00014	0,00000	0,01512	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,72265	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,47176	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
Итого:	672,52382	0,02570	0,02602	0,08006	0,77
Полдник					
Йогурт 125 г	106,87500	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Рис в молоке со сливочным маслом..	135,78824	0,00454	0,00567	0,01471	0,2
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 30гр	91,73647	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,47176	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	418,99441	0,00980	0,00985	0,07149	0,575
Всего:	1516,16970	43,98241	48,14635	223,71124	1,91

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	189,69249	0,00527	0,00706	0,02575	0,18
Батон с маслом 30/6 гр	116,04694	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком ..	90,70127	0,00223	0,00202	0,01425	0,2
Итого:	396,44069	0,00983	0,01494	0,05604	0,416
Завтрак второй					
Персики 100 г	46,19480	0,00081	0,00009	0,01044	0,1
Итого:	46,19480	0,00081	0,00009	0,01044	0,1
Обед					
Кукуруза консервированная	49,27191	0,00117	0,00022	0,00929	0,05
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 180гр	144,17347	0,00604	0,00649	0,01263	0,18
Котлета из мяса кури.	132,80850	0,01538	0,00394	0,00621	0,08
Картофельное пюре 130г	135,58896	0,00264	0,00404	0,01976	0,13
Напиток из брусники 180 гр	61,50347	0,00009	0,00000	0,01453	0,18
Хлеб ржаной 20 гр	36,40925	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	69,70058	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	629,45613	0,02893	0,01520	0,08581	0,720
Полдник					
Кефир 180 г	101,24347	0,00503	0,00575	0,00737	0,18
Суп молочный с крупой 0,18	111,59439	0,00354	0,00415	0,01203	0,18
Чай 200 гр,	38,11908	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 25 гр	73,67341	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб ржаной 18 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,018
Итого:	369,88035	0,01033	0,01021	0,05808	0,603
Всего:	1441,97197	0,04990	0,04044	0,21038	1,839

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	182,57623	0,00496	0,00717	0,02078	0,2
Какао с молоком.	62,80115	0,00124	0,00115	0,01097	0,2
Батон с маслом, сыром 35/5/5	140,17408	0,00416	0,00665	0,01870	0,045
Итого:	385,55146	0,01036	0,01498	0,05045	0,445
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 200г	92,70769	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	92,70769	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Салат из помидоров 50 гр	35,34869	0,00062	0,00261	0,00273	0,05
Бульон из кур с гренками с яйцом	84,17877	0,00436	0,00224	0,01225	0,2
Гуляш из мяса кури .	113,06815	0,01638	0,00320	0,00229	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр.	210,87977	0,00501	0,00412	0,03480	0,13
Напиток из вишни 180г	51,06985	0,00010	0,00000	0,01308	0,18
Хлеб ржаной 25 гр	45,59808	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Хлеб пшеничный 35 гр	81,47192	0,00266	0,00032	0,01754	0,035
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	761,78931	0,03493	0,01944	0,11183	0,795
Полдник					
Омлет натуральный 150 гр.	222,70628	0,01179	0,01510	0,00379	0,15
Чай 200 гр,	38,19154	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 25 гр	73,81346	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 35 гр	81,47192	0,00266	0,00032	0,01754	0,035
Итого:	416,18321	0,01455	0,01541	0,04955	0,41
Всего:	1656,23167	0,06084	0,05003	0,23204	1,85



Меню-раскладка
День № 15

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180г	170,80200	0,00446	0,00580	0,02178	0,18
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кофейный напиток на молоке	84,69000	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
Итого:	344,16200	0,00850	0,01196	0,04779	0,359
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 отварного картофеля, морск. капусты и репчат. лука с растит. маслом 40гр.	58,07472	0,00060	0,00342	0,00495	0,04
Суп гороховый.	86,92050	0,00293	0,00261	0,01177	0,15
Бигус с мясом 150г	165,10933	0,01250	0,01291	0,00868	0,15
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 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	440,99206	0,01897	0,01936	0,05512	0,565
Полдник					
Пудинг из творога с морковью 140 гр	356,76133	0,01373	0,01985	0,02281	0,14
Повидло	37,80556	0,00006	0,00000	0,00998	0,015
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:	469,19189	0,01531	0,02003	0,04963	0,325
Всего:	1293,94594	0,04314	0,05170	0,16291	1,349

Утверждаю



Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка

День № 16

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Повидло 10г	25,20604	0,00004	0,00000	0,00665	0,01
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200гр	180,72758	0,00458	0,00633	0,02219	0,2
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:	450,62176	0,01094	0,01492	0,06620	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.	25,99901	0,00065	0,00160	0,00287	0,06
Борщ с мясом со сметаной.	120,42714	0,00589	0,00651	0,00770	0,2
Азу 180г	248,10780	0,01270	0,01237	0,01616	0,18
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	604,28011	0,02388	0,02114	0,07529	0,75
Полдник					
Йогурт питьевой 180 г	153,63049	0,00899	0,00575	0,01528	0,18
Суп молочный с лапшой 0,18	96,25951	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:	393,37407	0,01354	0,00937	0,06097	0,6
Всего:	1505,39214	49,41995	45,49478	217,71324	1,905

Утверждаю



Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 17

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 200г	212,82319	0,00550	0,00637	0,02863	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	115,93739	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай с молоком.	97,23415	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Итого:	425,99473	0,01060	0,01518	0,05824	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					
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	38,22923	0,00072	0,00170	0,00539	0,05
Щи с мясом со сметаной	99,08130	0,00403	0,00536	0,00735	0,2
Суфле из мяса говядины 80 гр.	273,61700	0,01972	0,01743	0,00243	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр.	210,28097	0,00501	0,00412	0,03480	0,13
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	811,29483	0,03361	0,02918	0,09352	0,754
Полдник					
Кефир 180 г	101,14628	0,00503	0,00575	0,00737	0,18
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,	38,08309	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 15 гр	34,81739	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	329,12386	0,00939	0,00997	0,04897	0,595
Всего:	1604,54645	53,95705	54,60208	210,00300	1,885

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	177,09147	0,00467	0,00682	0,02121	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	113,48799	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	439,08505	0,01220	0,01795	0,05411	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	0,00655	0,00693	0,00130	0,05
Суп крестьянский с мясом куры со сметаной.	112,11451	0,00732	0,00375	0,01057	0,2
Гуляш из мяса куры .	112,71426	0,01638	0,00320	0,00229	0,08
Пюре розовое	136,06304	0,00280	0,00477	0,01836	0,15
Компот из сухофруктов.	74,92549	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
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:	600,96260	0,03599	0,01905	0,06548	0,765
Полдник					
Запеканка из творога 150 гр	420,31627	0,01991	0,02441	0,01900	0,15
Повидло	50,66176	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Чай 200 гр,	38,08578	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:	580,26113	0,02245	0,02478	0,05727	0,405
Всего:	1645,97387	71,27877	61,91975	184,07034	1,716



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 .	129,04661	0,00389	0,00488	0,01682	0,15
Батон с маслом 35/6 гр	127,80265	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Сыр 10 гр	32,57397	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Кофейный напиток на молоке	113,53307	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	402,95630	0,01181	0,01616	0,05239	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 овощной с яблоками , яйцом и растительным маслом 50 гр.	66,54032	0,00166	0,00375	0,00512	0,05
Суп картофельный с мясом	146,21534	0,00497	0,00690	0,01322	0,2
Биточки рыбные 80гр	163,11254	0,01503	0,00669	0,00704	0,08
Рис припущенный с овощами	167,15423	0,00295	0,00605	0,02334	0,13
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	719,92349	0,02827	0,02393	0,08966	0,766
Полдник					
Суп молочный с лапшой 0,200	106,95291	0,00329	0,00382	0,01252	0,2
Чай 200 гр,	38,10053	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,44444	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	191,49788	0,00481	0,00400	0,03163	0,42
Всего:	1354,57559	45,25508	44,36217	182,94841	1,687



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	115,98408	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай с лимоном 200 гр	39,75707	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
Итого:	330,91136	0,00691	0,01260	0,04642	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 и огурцов с зеленью.	25,96733	0,00065	0,00160	0,00287	0,06
Щи с мясом со сметаной 180 г	105,46026	0,00516	0,00578	0,00658	0,18
Запеканка картофельная с печенью 180г	242,98681	0,01458	0,00786	0,02405	0,18
Компот из яблок 200г	61,77257	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	542,23932	0,02406	0,01582	0,07168	0,72000
Полдник					
Снежок 180 г	124,97801	0,00389	0,00479	0,01632	0,18
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	199,72942	0,00606	0,00527	0,02827	0,13
Чай 200 гр,	38,09843	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,38953	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	399,19539	0,01127	0,01030	0,06204	0,53
Всего:	1312,18168	0,04259	0,03908	0,19052	1,786