



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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ**





Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 1

| Блюдо                                                               | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                                      |                            |          |          |           |             |
| Каша молочная<br>ассорти (рис, пшено) с<br>маслом сливочным<br>150г | 142,32756                  | 0,00371  | 0,00483  | 0,01815   | 0,15        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                                                       | 329,13911                  | 0,00772  | 0,01220  | 0,04579   | 0,336       |
| <b>Завтрак второй</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>Обед</b>                                                         |                            |          |          |           |             |
| Салат из помидоров и<br>огурцов с зеленью 30<br>гр                  | 16,99022                   | 0,00033  | 0,00125  | 0,00144   | 0,03        |
| Суп-пюре из разных<br>овощей 150 гр                                 | 68,82044                   | 0,00181  | 0,00293  | 0,00773   | 0,15        |
| Котлета из мяса куры.                                               | 104,90756                  | 0,01186  | 0,00255  | 0,00671   | 0,06        |
| Капуста тушеная 120<br>гр                                           | 66,51867                   | 0,00167  | 0,00365  | 0,00671   | 0,12        |
| Компот из изюма                                                     | 71,68000                   | 0,00017  | 0,00000  | 0,01747   | 0,15        |
| Аскорбиновая кислота<br>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        |
| <b>Итого:</b>                                                       | 434,41689                  | 0,01944  | 0,01090  | 0,06344   | 0,595       |
| <b>Полдник</b>                                                      |                            |          |          |           |             |
| Суп молочный с<br>лапшой 0,15                                       | 79,89667                   | 0,00247  | 0,00287  | 0,00939   | 0,15        |
| Сок фруктовый 180 гр.                                               | 82,80000                   | 0,00090  | 0,00018  | 0,01818   | 0,18        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                                                       | 269,69667                  | 0,00505  | 0,00323  | 0,05329   | 0,37        |
| <b>Всего:</b>                                                       | 1095,34802                 | 33,25644 | 26,38844 | 177,78133 | 1,401       |

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.



Меню-раскладка  
День № 2

| Блюдо                                                            | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                                   |                            |          |          |           |             |
| Каша геркулесовая<br>молочная с маслом<br>сливочным 180г         | 157,20816                  | 0,00439  | 0,00589  | 0,02146   | 0,18        |
| Батон с маслом 30/5 гр                                           | 2,35469                    | 0,00004  | 0,00011  | 0,00030   | 0,036       |
| Кофейный напиток на<br>молоке                                    | 84,74510                   | 0,00210  | 0,00211  | 0,01265   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                                                    | 244,30796                  | 0,00654  | 0,00810  | 0,03441   | 0,366       |
| <b>Завтрак второй</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>Обед</b>                                                      |                            |          |          |           |             |
| Огурец свежий порционный<br>40 гр                                | 5,71143                    | 0,00033  | 0,00004  | 0,00155   | 0,04        |
| Суп картофельный с<br>макаронными изделиями на<br>мясном бульоне | 84,49796                   | 0,00159  | 0,00263  | 0,01236   | 0,15        |
| Котлета мясная 80 гр                                             | 214,25061                  | 0,01570  | 0,01331  | 0,00280   | 0,08        |
| Пюре из гороха со<br>сливочным маслом.                           | 149,12000                  | 0,00773  | 0,00361  | 0,01943   | 0,12        |
| 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       |
| Аскорбиновая кислота в<br>третье блюдо на обед                   | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                                                    | 561,58000                  | 0,02744  | 0,01989  | 0,06198   | 0,6         |
| <b>Полдник</b>                                                   |                            |          |          |           |             |
| Макаронные изделия в<br>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        |
| <b>Итого:</b>                                                    | 234,67061                  | 0,00525  | 0,00463  | 0,04193   | 0,345       |
| <b>Всего:</b>                                                    | 1084,74859                 | 39,58408 | 32,89367 | 147,58061 | 1,411       |

Утверждаю



Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 3

| Блюдо                                          | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                 |                            |          |          |           |             |
| Каша ячневая молочная<br>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        |
| <b>Итого:</b>                                  | 283,28304                  | 0,00629  | 0,01061  | 0,04145   | 0,335       |
| <b>Завтрак второй</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>Обед</b>                                    |                            |          |          |           |             |
| Горошек зеленый 30 гр.                         | 23,22000                   | 0,00088  | 0,00114  | 0,00179   | 0,03        |
| Уха рыбацкая 0,150                             | 82,54565                   | 0,00512  | 0,00174  | 0,00828   | 0,15        |
| Жаркое по - домашнему<br>140г                  | 192,43848                  | 0,01369  | 0,01376  | 0,01253   | 0,14        |
| Компот из сухофруктов.                         | 57,81500                   | 0,00037  | 0,00002  | 0,01327   | 0,15        |
| Аскорбиновая кислота в<br>третье блюдо на обед | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,035       |
| Хлеб ржаной 30 гр.                             | 54,30000                   | 0,00198  | 0,00036  | 0,01254   | 0,03        |
| <b>Итого:</b>                                  | 410,31913                  | 0,02204  | 0,01702  | 0,04840   | 0,535       |
| <b>Полдник</b>                                 |                            |          |          |           |             |
| Омлет натуральный 130<br>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       |
| <b>Итого:</b>                                  | 395,94674                  | 0,01460  | 0,01469  | 0,04732   | 0,342       |
| <b>Всего:</b>                                  | 1177,43213                 | 43,56000 | 42,45587 | 144,38696 | 1,312       |

Утверждаю



Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 4

| Блюдо                                       | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                              |                            |          |          |           |             |
| Каша пшеничная 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 с молоком 150 гр                        | 50,55000                   | 0,00099  | 0,00106  | 0,00842   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                               | 293,09000                  | 0,00706  | 0,01105  | 0,04060   | 0,336       |
| <b>Завтрак второй</b>                       |                            |          |          |           |             |
| Сок фруктовый 150 г                         | 69,00000                   | 0,00075  | 0,00015  | 0,01515   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                               | 69,00000                   | 0,00075  | 0,00015  | 0,01515   | 0,15        |
| <b>Обед</b>                                 |                            |          |          |           |             |
| Салат из редиса с растительным маслом 40гр. | 43,65841                   | 0,00044  | 0,00403  | 0,00169   | 0,04        |
| Суп картофельный с мясом птицы              | 65,40182                   | 0,00428  | 0,00140  | 0,00814   | 0,15        |
| Бигус с мясом 170г                          | 215,87932                  | 0,01277  | 0,01160  | 0,01308   | 0,17        |
| 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        |
| Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                               | 479,13955                  | 0,02109  | 0,01751  | 0,05876   | 0,579       |
| <b>Полдник</b>                              |                            |          |          |           |             |
| 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       |
| <b>Итого:</b>                               | 468,09750                  | 0,01877  | 0,02291  | 0,03880   | 0,4         |
| <b>Всего:</b>                               | 1311,76030                 | 47,67795 | 51,61932 | 153,31273 | 1,465       |

Утверждаю

Заведующий МАЛЮУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 5

| Блюдо                                       | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                              |                            |          |          |           |             |
| Каша манная молочная со сливочным маслом    | 116,67356                  | 0,00337  | 0,00382  | 0,01551   | 0,15        |
| Батон с маслом 30/6 гр                      | 115,38000                  | 0,00234  | 0,00585  | 0,01604   | 0,036       |
| Кофейный напиток на молоке                  | 84,75000                   | 0,00210  | 0,00211  | 0,01265   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                               | 316,80356                  | 0,00782  | 0,01178  | 0,04420   | 0,336       |
| <b>Завтрак второй</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>Обед</b>                                 |                            |          |          |           |             |
| Салат из квашеной капусты с яблоками 45 гр  | 52,73356                   | 0,00077  | 0,00312  | 0,00655   | 0,045       |
| Суп фасолевый 0,200                         | 68,36000                   | 0,00094  | 0,00364  | 0,00680   | 0,2         |
| Гуляш из отварного мяса говядины 70 гр.     | 273,91000                  | 0,01664  | 0,01797  | 0,00452   | 0,07        |
| Каша гречневая рассыпчатая                  | 110,94000                  | 0,00306  | 0,00302  | 0,01883   | 0,11        |
| 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        |
| Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                               | 622,99356                  | 0,02382  | 0,02812  | 0,06462   | 0,64        |
| <b>Полдник</b>                              |                            |          |          |           |             |
| Йогурт питьевой 150 г                       | 127,29222                  | 0,00749  | 0,00479  | 0,01273   | 0,15        |
| Повидло                                     | 37,77778                   | 0,00006  | 0,00000  | 0,00998   | 0,015       |
| Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр  | 170,66378                  | 0,00534  | 0,00397  | 0,02551   | 0,11        |
| Чай 150 гр,                                 | 28,46711                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00681   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный 25 гр                        | 57,75000                   | 0,00190  | 0,00023  | 0,01253   | 0,025       |
| <b>Итого:</b>                               | 421,95089                  | 0,01479  | 0,00899  | 0,06756   | 0,45        |
| <b>Всего:</b>                               | 1394,20462                 | 47,05356 | 49,03133 | 183,59133 | 1,526       |

Утверждаю



Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 6

| Блюдо                                                | Энергетическая ценность | Белки   | Жиры    | Углеводы | Выход блюда |
|------------------------------------------------------|-------------------------|---------|---------|----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                       |                         |         |         |          |             |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом            | 135,90674               | 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                    | 104,50000               | 0,00280 | 0,00282 | 0,01414  | 0,18        |
| <b>Итого:</b>                                        | 329,07674               | 0,00825 | 0,01198 | 0,04431  | 0,379       |
| <b>Завтрак второй</b>                                |                         |         |         |          |             |
| Сок фруктовый 150 г                                  | 69,00000                | 0,00075 | 0,00015 | 0,01515  | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                                        | 69,00000                | 0,00075 | 0,00015 | 0,01515  | 0,15        |
| <b>Обед</b>                                          |                         |         |         |          |             |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30гр. | 52,91465                | 0,00052 | 0,00370 | 0,00396  | 0,03        |
| Суп крестьянский со сметаной                         | 75,67372                | 0,00140 | 0,00363 | 0,00871  | 0,15        |
| Рагу из овощей 130г                                  | 96,05023                | 0,00204 | 0,00328 | 0,01413  | 0,13        |
| Котлета мясная 80 гр                                 | 214,25023               | 0,01570 | 0,01331 | 0,00280  | 0,08        |
| 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       |
| Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед          | 0,00000                 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000  | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                                        | 564,98884               | 0,02241 | 0,02434 | 0,05963  | 0,61        |
| <b>Полдник</b>                                       |                         |         |         |          |             |
| Кефир 150 г                                          | 83,86977                | 0,00419 | 0,00479 | 0,00614  | 0,15        |
| Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.              | 101,35512               | 0,00340 | 0,00425 | 0,01103  | 0,15        |
| Чай 150 гр,                                          | 28,46907                | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681  | 0,15        |
| Мармелад 25 гр                                       | 73,25000                | 0,00010 | 0,00000 | 0,01915  | 0,025       |
| Хлеб пшеничный 35 гр                                 | 80,85000                | 0,00266 | 0,00032 | 0,01754  | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                                        | 384,56791               | 0,01120 | 0,01032 | 0,06190  | 0,54        |
| <b>Всего:</b>                                        | 1347,63349              | 0,04261 | 0,04678 | 0,18099  | 1,68        |



Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 7

|                                                                                           |            |          |          |           |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|-----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                                                            |            |          |          |           |       |
| Каша пшеничная<br>молочная со сливочным<br>маслом                                         | 130,26000  | 0,00371  | 0,00484  | 0,01558   | 0,15  |
| Батон с маслом                                                                            | 88,67000   | 0,00195  | 0,00405  | 0,01336   | 0,029 |
| Чай с молоком 150 гр                                                                      | 50,55000   | 0,00099  | 0,00106  | 0,00842   | 0,15  |
| <b>Итого:</b>                                                                             | 269,48000  | 0,00665  | 0,00994  | 0,03735   | 0,329 |
| <b>Завтрак второй</b>                                                                     |            |          |          |           |       |
| Сок фруктовый 150 г                                                                       | 69,00000   | 0,00075  | 0,00015  | 0,01515   | 0,15  |
| <b>Итого:</b>                                                                             | 69,00000   | 0,00075  | 0,00015  | 0,01515   | 0,15  |
| <b>Обед</b>                                                                               |            |          |          |           |       |
| Салат из отварного<br>картофеля, кукурузы и<br>репчатого лука с<br>растител. маслом 30гр. | 41,54000   | 0,00057  | 0,00186  | 0,00476   | 0,03  |
| Щи из свежей капусты со<br>сметаной 150гр                                                 | 46,38190   | 0,00113  | 0,00207  | 0,00566   | 0,15  |
| Суфле из мяса говядины<br>60 гр.                                                          | 218,11310  | 0,01488  | 0,01439  | 0,00182   | 0,06  |
| Макаронные изделия<br>отварные 120 гр.                                                    | 201,24190  | 0,00510  | 0,00302  | 0,03547   | 0,12  |
| 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  |
| Аскорбиновая кислота в<br>третье блюдо на обед                                            | 0,00000    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,035 |
| <b>Итого:</b>                                                                             | 670,52690  | 0,02561  | 0,02188  | 0,08566   | 0,595 |
| <b>Полдник</b>                                                                            |            |          |          |           |       |
| Йогурт 125 г                                                                              | 106,25000  | 0,00350  | 0,00400  | 0,01413   | 0,125 |
| Повидло                                                                                   | 37,79762   | 0,00006  | 0,00000  | 0,00998   | 0,015 |
| Омлет с зеленым<br>горошком.                                                              | 171,44310  | 0,00916  | 0,00842  | 0,01234   | 0,12  |
| 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  |
| <b>Итого:</b>                                                                             | 390,11571  | 0,01424  | 0,01260  | 0,05328   | 0,43  |
| <b>Всего:</b>                                                                             | 1402,96486 | 47,24619 | 44,57143 | 191,43762 | 1,504 |



## Меню-раскладка

## День № 8

|                                                                      |            |         |         |         |       |
|----------------------------------------------------------------------|------------|---------|---------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                                       |            |         |         |         |       |
| Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 150г | 137,95756  | 0,00366 | 0,00482 | 0,01833 | 0,15  |
| Батон с маслом 35/6 гр                                               | 127,13000  | 0,00273 | 0,00600 | 0,01870 | 0,035 |
| Какао с молоком.                                                     | 91,26683   | 0,00262 | 0,00260 | 0,01319 | 0,15  |
| <b>Итого:</b>                                                        | 356,35439  | 0,00900 | 0,01342 | 0,05022 | 0,335 |
| <b>Завтрак второй</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>Обед</b>                                                          |            |         |         |         |       |
| Салат из морской капусты со сладким перцем и огурцом с растит.маслом | 39,95878   | 0,00028 | 0,00365 | 0,00172 | 0,03  |
| Суп крестьянский с мясом со сметаной                                 | 127,07805  | 0,00618 | 0,00656 | 0,00848 | 0,15  |
| Рыба, запеченая в сметане с картофелем.                              | 223,09268  | 0,01591 | 0,00586 | 0,01571 | 0,15  |
| Кисель с витаминами "Витошка" 180г                                   | 21,38659   | 0,00000 | 0,00000 | 0,00491 | 0,18  |
| Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед                          | 0,00000    | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,035 |
| Хлеб ржаной 33 гр                                                    | 63,35000   | 0,00231 | 0,00042 | 0,01463 | 0,035 |
| <b>Итого:</b>                                                        | 474,86610  | 0,02468 | 0,01649 | 0,04545 | 0,58  |
| <b>Полдник</b>                                                       |            |         |         |         |       |
| Йогурт питьевой 150 г                                                | 127,29268  | 0,00749 | 0,00479 | 0,01273 | 0,15  |
| Пудинг из творога 130 гр                                             | 406,53512  | 0,01523 | 0,02184 | 0,02805 | 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  |
| <b>Итого:</b>                                                        | 676,37780  | 0,02510 | 0,02690 | 0,07496 | 0,335 |
| <b>Всего:</b>                                                        | 1549,89829 | 0,05914 | 0,05708 | 0,17990 | 1,350 |

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 9

| Блюдо                                                                 | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                                        |                            |          |          |           |             |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                            | 187,29000                  | 0,00535  | 0,00645  | 0,02216   | 0,18        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                                                         | 362,50000                  | 0,00963  | 0,01290  | 0,04832   | 0,359       |
| <b>Завтрак второй</b>                                                 |                            |          |          |           |             |
| Абрикосы 100 гр                                                       | 42,14000                   | 0,00077  | 0,00009  | 0,00955   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                                         | 42,14000                   | 0,00077  | 0,00009  | 0,00955   | 0,1         |
| <b>Обед</b>                                                           |                            |          |          |           |             |
| Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком (консервированным). | 65,79000                   | 0,00391  | 0,00438  | 0,00110   | 0,04        |
| Суп гороховый с мясом                                                 | 105,60725                  | 0,00589  | 0,00370  | 0,01056   | 0,15        |
| Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 160 гр  | 310,38500                  | 0,01398  | 0,01308  | 0,02820   | 0,16        |
| Компот из яблок 150г                                                  | 46,33125                   | 0,00005  | 0,00005  | 0,01110   | 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       |
| Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед                           | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                                                         | 631,11350                  | 0,02739  | 0,02173  | 0,07393   | 0,574       |
| <b>Полдник</b>                                                        |                            |          |          |           |             |
| Кефир 150 г                                                           | 83,86000                   | 0,00419  | 0,00479  | 0,00614   | 0,15        |
| Запеканка из творога 120 гр                                           | 334,83200                  | 0,01595  | 0,01954  | 0,01520   | 0,12        |
| 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       |
| <b>Итого:</b>                                                         | 526,59200                  | 0,02138  | 0,02447  | 0,04801   | 0,31        |
| <b>Всего:</b>                                                         | 1564,66155                 | 59,17075 | 59,18950 | 179,80400 | 1,343       |

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 10

| Блюдо                                                              | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                                     |                            |          |          |           |             |
| Каша манная молочная<br>со сливоч. маслом                          | 127,29189                  | 0,00355  | 0,00453  | 0,01613   | 0,18        |
| Батон с маслом                                                     | 88,67000                   | 0,00195  | 0,00405  | 0,01336   | 0,029       |
| Кофейный напиток                                                   | 43,65135                   | 0,00013  | 0,00000  | 0,00967   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                                                      | 259,61324                  | 0,00562  | 0,00858  | 0,03916   | 0,359       |
| <b>Завтрак второй</b>                                              |                            |          |          |           |             |
| Слива 100 гр                                                       | 45,00000                   | 0,00072  | 0,00027  | 0,00999   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                                      | 45,00000                   | 0,00072  | 0,00027  | 0,00999   | 0,1         |
| <b>Обед</b>                                                        |                            |          |          |           |             |
| Салат из зеленой редьки<br>с яйцом и растительным<br>маслом 30 гр. | 26,46649                   | 0,00069  | 0,00262  | 0,00004   | 0,03        |
| Суп-лапша на курином<br>бульоне 0,180                              | 80,04108                   | 0,00158  | 0,00276  | 0,01095   | 0,15        |
| Гуляш из мяса говядины<br>60 гр.                                   | 140,70000                  | 0,00882  | 0,00897  | 0,00279   | 0,06        |
| Каша перловая 110 гр                                               | 159,86595                  | 0,00335  | 0,00406  | 0,02558   | 0,11        |
| Кисель с витаминами<br>"Витошка" 180г                              | 21,38784                   | 0,00000  | 0,00000  | 0,00491   | 0,18        |
| Хлеб ржаной 35 гр                                                  | 63,35000                   | 0,00231  | 0,00042  | 0,01463   | 0,035       |
| Аскорбиновая кислота в<br>третье блюдо на обед                     | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                                                      | 491,81135                  | 0,01676  | 0,01883  | 0,05890   | 0,6         |
| <b>Полдник</b>                                                     |                            |          |          |           |             |
| Макаронные изделия<br>отварные с сыром 130 гр                      | 198,78946                  | 0,00606  | 0,00527  | 0,02827   | 0,13        |
| Сок фруктовый 150 г                                                | 69,00000                   | 0,00075  | 0,00015  | 0,01515   | 0,15        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                                               | 46,20000                   | 0,00152  | 0,00018  | 0,01002   | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                                                      | 313,98946                  | 0,00833  | 0,00560  | 0,05344   | 0,3         |
| <b>Всего:</b>                                                      | 1112,59524                 | 31,42459 | 33,28459 | 161,49216 | 1,359       |



Заведующий МАДОУ № 437  
Пикитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 11

| Блюдо                                                                  | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                                         |                            |          |          |           |             |
| Каша из геркулеса и риса<br>молочная ("Дружба 4") со<br>сливоч. маслом | 142,78000                  | 0,00421  | 0,00569  | 0,01757   | 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        |
| <b>Итого:</b>                                                          | 297,71000                  | 0,00659  | 0,01155  | 0,04291   | 0,366       |
| <b>Завтрак второй</b>                                                  |                            |          |          |           |             |
| Нектарины 100 гр                                                       | 48,00000                   | 0,00090  | 0,00020  | 0,01000   | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                                          | 48,00000                   | 0,00090  | 0,00020  | 0,01000   | 0,1         |
| <b>Обед</b>                                                            |                            |          |          |           |             |
| Огурец свежий<br>порционный 30 гр                                      | 4,28474                    | 0,00024  | 0,00003  | 0,00116   | 0,03        |
| Суп картофельный со<br>сметаной 0,15                                   | 73,18500                   | 0,00135  | 0,00252  | 0,01031   | 0,15        |
| Голубцы с мясом<br>говядины и рисом<br>(ленивые) 160 гр                | 247,72105                  | 0,01239  | 0,01484  | 0,01185   | 0,16        |
| Компот из яблок и кураги<br>150 гр                                     | 70,35000                   | 0,00026  | 0,00001  | 0,01705   | 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<br>третье блюдо на обед                         | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                                                          | 477,94079                  | 0,01709  | 0,01782  | 0,05875   | 0,565       |
| <b>Полдник</b>                                                         |                            |          |          |           |             |
| Суп молочный с крупой<br>0,15                                          | 86,62500                   | 0,00262  | 0,00341  | 0,00975   | 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        |
| <b>Итого:</b>                                                          | 288,65000                  | 0,00570  | 0,00383  | 0,05849   | 0,37        |
| <b>Всего:</b>                                                          | 1143,48237                 | 30,90921 | 33,53421 | 177,36895 | 1,40        |

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 12

| Блюдо                                                | Энергетическая<br>ценность | Белки   | Жиры    | Углеводы | Выход блюда |
|------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------|----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                       |                            |         |         |          |             |
| Повидло                                              | 37,82609                   | 0,00006 | 0,00000 | 0,00998  | 0,015       |
| Каша ячневая молочная со<br>сливочным маслом         | 127,25000                  | 0,00353 | 0,00460 | 0,01595  | 0,16        |
| Батон с маслом                                       | 88,67000                   | 0,00195 | 0,00405 | 0,01336  | 0,029       |
| Чай 150 гр,                                          | 28,42500                   | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681  | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                                        | 282,17109                  | 0,00554 | 0,00865 | 0,04610  | 0,354       |
| <b>Завтрак второй</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>Обед</b>                                          |                            |         |         |          |             |
| Салат из огурцов с<br>растительным маслом            | 14,13739                   | 0,00031 | 0,00104 | 0,00135  | 0,03        |
| Щи с мясом со сметаной.                              | 87,41239                   | 0,00430 | 0,00482 | 0,00548  | 0,15        |
| Биточки (котлеты) из мяса<br>говядины паровые 60 гр. | 188,44000                  | 0,01137 | 0,01145 | 0,00550  | 0,06        |
| Каша гречневая<br>расыпчатая                         | 110,94000                  | 0,00306 | 0,00302 | 0,01883  | 0,11        |
| Напиток из клюквы                                    | 48,53435                   | 0,00011 | 0,00000 | 0,01134  | 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        |
| Аскорбиновая кислота в<br>третье блюдо на обед       | 0,00000                    | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000  | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                                        | 559,01413                  | 0,02297 | 0,02092 | 0,06715  | 0,59        |
| <b>Полдник</b>                                       |                            |         |         |          |             |
| Йогурт 125 г                                         | 106,25000                  | 0,00350 | 0,00400 | 0,01413  | 0,125       |
| Рис в молоке со<br>сливочным маслом 150 г.           | 101,23391                  | 0,00341 | 0,00425 | 0,01103  | 0,15        |
| Хлеб пшеничный 20 гр                                 | 46,20000                   | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002  | 0,02        |
| Чай 150 гр,                                          | 28,42500                   | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681  | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                                        | 282,10891                  | 0,00843 | 0,00843 | 0,04199  | 0,445       |
| <b>Всего:</b>                                        | 1151,29413                 | 0,03756 | 0,03815 | 0,16245  | 1,489       |

Утверждаю



Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 13

| Блюдо                                                    | Энергетическая<br>ценность | Белки   | Жиры    | Углеводы | Выход блюда |
|----------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------|----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                           |                            |         |         |          |             |
| Каша геркулесовая<br>молочная с маслом<br>сливочным 150г | 157,17000                  | 0,00439 | 0,00589 | 0,02146  | 0,18        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                                            | 343,97500                  | 0,00840 | 0,01325 | 0,04910  | 0,366       |
| <b>Завтрак второй</b>                                    |                            |         |         |          |             |
| Персики 100 г                                            | 45,90000                   | 0,00081 | 0,00009 | 0,01044  | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                            | 45,90000                   | 0,00081 | 0,00009 | 0,01044  | 0,1         |
| <b>Обед</b>                                              |                            |         |         |          |             |
| Кукуруза<br>консервированная                             | 29,40000                   | 0,00071 | 0,00013 | 0,00560  | 0,03        |
| Рассольник<br>"Ленинградский" с мясом<br>со сметаной     | 102,28700                  | 0,00397 | 0,00421 | 0,01046  | 0,15        |
| Котлета из мяса кури.                                    | 104,89700                  | 0,01186 | 0,00255 | 0,00671  | 0,06        |
| Картофельное пюре 110 гр                                 | 99,01050                   | 0,00209 | 0,00305 | 0,01426  | 0,11        |
| Картофельное пюре 130г                                   | 134,97450                  | 0,00264 | 0,00404 | 0,01976  | 0,13        |
| Напиток из брусники 180<br>гр                            | 61,15000                   | 0,00009 | 0,00000 | 0,01453  | 0,18        |
| 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        |
| Аскорбиновая кислота в<br>третье блюдо на обед           | 0,00000                    | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000  | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                                            | 637,21900                  | 0,02496 | 0,01449 | 0,09471  | 0,745       |
| <b>Полдник</b>                                           |                            |         |         |          |             |
| Кефир 150 г                                              | 83,86000                   | 0,00419 | 0,00479 | 0,00614  | 0,15        |
| Суп молочный с крупой<br>0,15                            | 92,47500                   | 0,00295 | 0,00346 | 0,01003  | 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       |
| Мармелад 25 гр                                           | 73,25000                   | 0,00010 | 0,00000 | 0,01915  | 0,025       |
| <b>Итого:</b>                                            | 323,26000                  | 0,00890 | 0,00856 | 0,05258  | 0,493       |
| <b>Всего:</b>                                            | 1350,35400                 | 0,04307 | 0,03639 | 0,20683  | 1,704       |



Меню-раскладка  
День № 14

| Блюдо                                       | Энергетическая ценность | Белки   | Жиры    | Углеводы | Выход блюда |
|---------------------------------------------|-------------------------|---------|---------|----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                              |                         |         |         |          |             |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 130,26000               | 0,00371 | 0,00484 | 0,01558  | 0,18        |
| Батон с маслом, сыром 35/5/5                | 139,09123               | 0,00416 | 0,00665 | 0,01870  | 0,045       |
| Какао с молоком.                            | 91,30462                | 0,00262 | 0,00260 | 0,01319  | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                               | 360,65585               | 0,01049 | 0,01409 | 0,04746  | 0,375       |
| <b>Завтрак второй</b>                       |                         |         |         |          |             |
| Сок фруктовый 150 г                         | 69,00000                | 0,00075 | 0,00015 | 0,01515  | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                               | 69,00000                | 0,00075 | 0,00015 | 0,01515  | 0,15        |
| <b>Обед</b>                                 |                         |         |         |          |             |
| Бульон из кур с гренками с яйцом            | 62,45969                | 0,00327 | 0,00169 | 0,00917  | 0,15        |
| Гуляш из мяса курицы .                      | 84,09138                | 0,01228 | 0,00240 | 0,00172  | 0,06        |
| Макаронные изделия отварные .               | 164,34000               | 0,00345 | 0,00485 | 0,02389  | 0,12        |
| Напиток из вишни 180г                       | 50,68000                | 0,00010 | 0,00000 | 0,01308  | 0,15        |
| Хлеб ржаной 25 гр                           | 45,25000                | 0,00165 | 0,00030 | 0,01045  | 0,025       |
| Хлеб пшеничный 35 гр                        | 80,85000                | 0,00266 | 0,00032 | 0,01754  | 0,035       |
| Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед | 0,00000                 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000  | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                               | 551,02108               | 0,02572 | 0,00997 | 0,09047  | 0,575       |
| <b>Полдник</b>                              |                         |         |         |          |             |
| Омлет запеченный или паровой 130гр.         | 208,29244               | 0,01264 | 0,01419 | 0,00222  | 0,13        |
| Мармелад 25 гр                              | 73,25000                | 0,00010 | 0,00000 | 0,01915  | 0,025       |
| Чай 150 гр,                                 | 28,42500                | 0,00000 | 0,00000 | 0,00681  | 0,15        |
| Хлеб пшеничный 35 гр                        | 80,85000                | 0,00266 | 0,00032 | 0,01754  | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                               | 390,81744               | 0,01540 | 0,01450 | 0,04572  | 0,34        |
| <b>Всего:</b>                               | 1371,49436              | 0,05236 | 0,03871 | 0,19880  | 1,44        |



Меню-раскладка  
День № 15

| Блюдо                                                                                       | Энергетическая<br>ценность | Белки   | Жиры    | Углеводы | Выход блюда |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------|----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                              |                            |         |         |          |             |
| Каша молочная ассорти<br>(рис, пшено) с маслом<br>сливочным 180г                            | 171,78850                  | 0,00446 | 0,00580 | 0,02178  | 0,18        |
| Батон с маслом                                                                              | 132,13000                  | 0,00311 | 0,00533 | 0,02136  | 0,045       |
| Кофейный напиток на<br>молоке                                                               | 113,56372                  | 0,00280 | 0,00282 | 0,01687  | 0,2         |
| <b>Итого:</b>                                                                               | 417,48222                  | 0,01036 | 0,01394 | 0,06001  | 0,425       |
| <b>Завтрак второй</b>                                                                       |                            |         |         |          |             |
| Яблоко 100гр                                                                                | 39,85000                   | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038  | 0,1         |
| <b>Итого:</b>                                                                               | 39,85000                   | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038  | 0,1         |
| <b>Обед</b>                                                                                 |                            |         |         |          |             |
| Салат из отварного<br>картофеля, морск. капусты<br>и репчат. лука с<br>растит. маслом 50гр. | 73,05217                   | 0,00075 | 0,00428 | 0,00618  | 0,05        |
| Суп гороховый.                                                                              | 116,54150                  | 0,00390 | 0,00348 | 0,01569  | 0,2         |
| Бигус с мясом 180г                                                                          | 217,16733                  | 0,01277 | 0,01160 | 0,01308  | 0,18        |
| Напиток из брусники 200<br>гр                                                               | 68,32867                   | 0,00010 | 0,00000 | 0,01615  | 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        |
| Аскорбиновая кислота в<br>третье блюдо на обед                                              | 0,00000                    | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000  | 0,05        |
| <b>Итого:</b>                                                                               | 557,94744                  | 0,02036 | 0,01977 | 0,06948  | 0,72        |
| <b>Полдник</b>                                                                              |                            |         |         |          |             |
| Пудинг из творога с<br>морковью 150 гр                                                      | 381,26517                  | 0,01461 | 0,02127 | 0,02365  | 0,15        |
| Повидло                                                                                     | 50,69444                   | 0,00008 | 0,00000 | 0,01331  | 0,02        |
| Чай 200 гр,                                                                                 | 38,11056                   | 0,00000 | 0,00000 | 0,00908  | 0,2         |
| Хлеб пшеничный 20 гр                                                                        | 46,45667                   | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002  | 0,02        |
| <b>Итого:</b>                                                                               | 516,52683                  | 0,01621 | 0,02145 | 0,05606  | 0,39        |
| <b>Всего:</b>                                                                               | 1531,80650                 | 0,04729 | 0,05551 | 0,19593  | 1,635       |



Меню-раскладка  
День № 16

| Блюдо                                                | Энергетическая<br>ценность | Белки   | Жиры    | Углеводы | Выход блюда |
|------------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------|----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                       |                            |         |         |          |             |
| Повидло 10г                                          | 25,21739                   | 0,00004 | 0,00000 | 0,00665  | 0,01        |
| Каша кукурузная молочная<br>с маслом сливочным 200гр | 179,74000                  | 0,00458 | 0,00633 | 0,02219  | 0,2         |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                                        | 380,16739                  | 0,00890 | 0,01278 | 0,05500  | 0,389       |
| <b>Завтрак второй</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>Обед</b>                                          |                            |         |         |          |             |
| Салат из огурцов с<br>растительным маслом            | 14,13739                   | 0,00031 | 0,00104 | 0,00135  | 0,03        |
| Борщ с мясом со сметаной.                            | 89,81761                   | 0,00442 | 0,00489 | 0,00578  | 0,15        |
| Азу 150г                                             | 246,46609                  | 0,01270 | 0,01237 | 0,01616  | 0,15        |
| Напиток из шиповника<br>180 гр                       | 90,00000                   | 0,00048 | 0,00000 | 0,02181  | 0,18        |
| 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        |
| Аскорбиновая кислота в<br>третье блюдо на обед       | 0,00000                    | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000  | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                                        | 559,02109                  | 0,02207 | 0,01895 | 0,07183  | 0,605       |
| <b>Полдник</b>                                       |                            |         |         |          |             |
| Йогурт питьевой 150 г                                | 127,29674                  | 0,00749 | 0,00479 | 0,01273  | 0,15        |
| Суп молочный с лапшой<br>0,15                        | 79,83370                   | 0,00247 | 0,00287 | 0,00939  | 0,15        |
| Чай 150 гр,                                          | 28,42500                   | 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        |
| <b>Итого:</b>                                        | 340,35543                  | 0,01155 | 0,00784 | 0,05427  | 0,49        |
| <b>Всего:</b>                                        | 1341,84391                 | 0,04357 | 0,03964 | 0,19637  | 1,584       |

Утверждено



Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 17

| Блюдо                                                                     | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                                            |                            |          |          |           |             |
| Каша молочная ассорти<br>(пшенично-кукурузная) с<br>маслом сливочным 200г | 211,80000                  | 0,00550  | 0,00637  | 0,02863   | 0,18        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                                                             | 402,34000                  | 0,00994  | 0,01447  | 0,05535   | 0,366       |
| <b>Завтрак второй</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>Обед</b>                                                               |                            |          |          |           |             |
| Салат из отварной свеклы<br>с чесноком 30г                                | 20,88191                   | 0,00042  | 0,00090  | 0,00316   | 0,03        |
| Щи с мясом со сметаной                                                    | 74,12426                   | 0,00300  | 0,00406  | 0,00548   | 0,15        |
| Суфле из мяса говядины<br>80 гр.                                          | 272,58723                  | 0,01974  | 0,01745  | 0,00243   | 0,08        |
| Макаронные изделия<br>отварные                                            | 185,63234                  | 0,00471  | 0,00279  | 0,03274   | 0,12        |
| 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       |
| Аскорбиновая кислота в<br>третье блюдо на обед                            | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                                                             | 713,95574                  | 0,03150  | 0,02575  | 0,08098   | 0,624       |
| <b>Полдник</b>                                                            |                            |          |          |           |             |
| Кефир 150 г                                                               | 83,86894                   | 0,00419  | 0,00479  | 0,00614   | 0,15        |
| Суп молочный с крупой<br>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       |
| <b>Итого:</b>                                                             | 271,54830                  | 0,00801  | 0,00833  | 0,04019   | 0,48        |
| <b>Всего:</b>                                                             | 1432,89196                 | 49,81170 | 48,82511 | 185,80170 | 1,57        |



Меню-раскладка  
День № 18

| Блюдо                                          | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                 |                            |          |          |           |             |
| Каша ячневая молочная со<br>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<br>молоке                  | 84,73761                   | 0,00210  | 0,00211  | 0,01265   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                                  | 359,73630                  | 0,01036  | 0,01503  | 0,04464   | 0,346       |
| <b>Завтрак второй</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>Обед</b>                                    |                            |          |          |           |             |
| Сельдь с луком .                               | 93,31022                   | 0,00655  | 0,00693  | 0,00130   | 0,04        |
| Суп крестьянский с мясом<br>куры со сметаной.  | 83,66630                   | 0,00549  | 0,00281  | 0,00792   | 0,15        |
| Гуляш из мяса курицы .                         | 84,06957                   | 0,01228  | 0,00240  | 0,00172   | 0,06        |
| Пюре розовое                                   | 93,49457                   | 0,00223  | 0,00237  | 0,01471   | 0,12        |
| Компот из сухофруктов.                         | 57,81500                   | 0,00037  | 0,00002  | 0,01327   | 0,15        |
| Хлеб ржаной 20 гр                              | 36,20000                   | 0,00132  | 0,00024  | 0,00836   | 0,02        |
| Аскорбиновая кислота в<br>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        |
| <b>Итого:</b>                                  | 494,75565                  | 0,02976  | 0,01495  | 0,05730   | 0,595       |
| <b>Полдник</b>                                 |                            |          |          |           |             |
| Запеканка из творога 120<br>гр                 | 335,17739                  | 0,01597  | 0,01956  | 0,01520   | 0,12        |
| 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       |
| <b>Итого:</b>                                  | 472,27848                  | 0,01849  | 0,01994  | 0,04787   | 0,32        |
| <b>Всего:</b>                                  | 1359,15611                 | 59,25087 | 50,05457 | 157,02457 | 1,361       |



Меню-раскладка  
День № 19

| Блюдо                                                              | Энергетическая<br>ценность | Белки    | Жиры     | Углеводы  | Выход блюда |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                                     |                            |          |          |           |             |
| Каша гречневая<br>безмолочная с маслом<br>растит.                  | 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<br>молоке                                      | 84,74214                   | 0,00210  | 0,00211  | 0,01265   | 0,15        |
| <b>Итого:</b>                                                      | 372,59286                  | 0,01111  | 0,01546  | 0,04818   | 0,345       |
| <b>Завтрак второй</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>Обед</b>                                                        |                            |          |          |           |             |
| Салат овощной с яблоками,<br>яйцом и растительным<br>маслом 40 гр. | 53,44476                   | 0,00136  | 0,00302  | 0,00410   | 0,04        |
| Суп картофельный с мясом                                           | 107,01905                  | 0,00372  | 0,00499  | 0,00988   | 0,15        |
| Биточки рыбные 80гр                                                | 156,56429                  | 0,01504  | 0,00610  | 0,00719   | 0,08        |
| Рис припущенный с<br>овощами                                       | 125,58405                  | 0,00227  | 0,00441  | 0,01799   | 0,1         |
| 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       |
| Аскорбиновая кислота в<br>третье блюдо на обед                     | 0,00000                    | 0,00000  | 0,00000  | 0,00000   | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                                                      | 614,79214                  | 0,02607  | 0,01907  | 0,07919   | 0,611       |
| <b>Полдник</b>                                                     |                            |          |          |           |             |
| Суп молочный с лапшой<br>0,15                                      | 79,83762                   | 0,00247  | 0,00287  | 0,00939   | 0,15        |
| 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        |
| <b>Итого:</b>                                                      | 154,46262                  | 0,00399  | 0,00305  | 0,02622   | 0,32        |
| <b>Всего:</b>                                                      | 1188,49867                 | 41,52595 | 37,84500 | 162,85905 | 1,376       |

Утверждаю

Заведующий МАД  
Ники

ОГРН 1155658104723

Заведующий МАДОУ № 437  
Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 20

| Блюдо                                           | Энергетическая<br>ценность | Белки   | Жиры    | Углеводы | Выход блюда |
|-------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------|----------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                            |         |         |          |             |
| Каша манная молочная со<br>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  | 0,18        |
| <b>Итого:</b>                                   | 271,56234                  | 0,00576 | 0,00967 | 0,04086  | 0,366       |
|                                                 |                            |         |         |          |             |
| <b>Завтрак второй</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>Обед</b>                                     |                            |         |         |          |             |
| Салат из помидоров и<br>огурцов с зеленью 30 гр | 16,91170                   | 0,00033 | 0,00125 | 0,00144  | 0,03        |
| Щи с мясом со сметаной.                         | 87,48617                   | 0,00430 | 0,00482 | 0,00548  | 0,15        |
| Запеканка картофельная с<br>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         |
| 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        |
| Аскорбиновая кислота в<br>третье блюдо на обед  | 0,00000                    | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000  | 0,035       |
| <b>Итого:</b>                                   | 513,16277                  | 0,02286 | 0,01449 | 0,06915  | 0,645       |
|                                                 |                            |         |         |          |             |
| <b>Полдник</b>                                  |                            |         |         |          |             |
| Снежок 150 г                                    | 124,30574                  | 0,00389 | 0,00479 | 0,01632  | 0,15        |
| Макаронные изделия<br>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        |
| <b>Итого:</b>                                   | 387,65362                  | 0,01127 | 0,01030 | 0,05977  | 0,44        |
|                                                 |                            |         |         |          |             |
| <b>Всего:</b>                                   | 1211,97872                 | 0,04024 | 0,03482 | 0,18016  | 1,551       |