



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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГИЕЙ НА БЕЛОК
КОРОВЬЕГО МОЛОКА**



Утверждено

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка
День № 1

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растит 200гр	213,50250	0,00495	0,00644	0,02420	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	42,63750	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	326,64000	0,00726	0,00734	0,04927	0,43
Завтрак второй					
Банан 100 гр	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	25,64000	0,00064	0,00160	0,00283	0,06
Суп-пюре из разных овощей 200 гр	92,49250	0,00188	0,00388	0,00822	0,2
Котлета из мяса кури.	145,62000	0,01527	0,00394	0,00541	0,08
Капуста тушеная 130 гр	70,90333	0,00147	0,00365	0,00527	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	446,32583	0,02075	0,01332	0,04848	0,74
Полдник					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	200,37375	0,00406	0,00552	0,02871	0,15
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Зефир 20 гр	68,40000	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	396,97375	0,00654	0,00596	0,07297	0,39
Всего:	1232,23958	0,03560	0,02669	0,18598	1,66

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка
День № 2

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая безмолочная с маслом растит.	241,14500	0,00649	0,00814	0,02804	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	42,63750	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	354,28250	0,00880	0,00904	0,05311	0,43
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Огурец свежий порционный 60 гр	9,62500	0,00048	0,00006	0,00228	0,06
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	109,82000	0,00204	0,00351	0,01585	0,2
Котлета мясная 80 гр	211,52000	0,01562	0,01331	0,00217	0,08
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Пюре из гороха с маслом растит	194,23000	0,01005	0,00469	0,02526	0,13
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	646,90500	0,03032	0,02187	0,07472	0,75
Полдник					
Рагу из овощей 150г	105,04000	0,00213	0,00376	0,01502	0,15
Фрикадельки мясные 80г	219,54000	0,01739	0,01397	0,00082	0,08
Чай 200 гр,	42,63750	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Зефир 20 гр	68,40000	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Итого:	480,86750	0,02132	0,01803	0,05108	0,475
Всего:	1524,35500	0,06080	0,04920	0,18818	1,755

Утверждено

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А. А.



Меню-раскладка

День № 3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит	198,62625	0,00467	0,00682	0,02121	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай с лимоном 200 гр	39,55000	0,00004	0,00001	0,00930	0,2
Итого:	308,67625	0,00702	0,00772	0,04650	0,43
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Зеленый горошек 60 гр	23,65000	0,00172	0,00010	0,00350	0,06
Уха рыбацкая 0,200	110,10000	0,00683	0,00232	0,01104	0,2
Жаркое по - домашнему 180г	293,58625	0,01758	0,01770	0,01623	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из сухофруктов.	61,06000	0,00000	0,00000	0,01444	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Итого:	542,69625	0,02811	0,02049	0,05774	0,72
Полдник					
Омлет запеченный или паровой 150 гр	220,60750	0,01309	0,01510	0,00248	0,15
Чай 200 гр,	42,63750	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Мармелад 25 гр	82,40625	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	399,95125	0,01517	0,01546	0,04325	0,405
Всего:	1279,32375	0,05093	0,04380	0,15471	1,655

Утверждено

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка
День № 4

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшениная безмолочная с маслом растит	208,29000	0,00495	0,00717	0,02117	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	42,63750	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	321,42750	0,00726	0,00807	0,04624	0,43
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Кукуруза консервированная	48,75500	0,00117	0,00022	0,00929	0,05
Суп картофельный с мясом птицы	105,79250	0,00587	0,00247	0,01073	0,2
Бигус с мясом 180г	215,94750	0,01277	0,01160	0,01308	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	492,20500	0,02194	0,01459	0,06226	0,699
Полдник					
Мясо говядины отварное 75г	357,89000	0,02859	0,02296	0,00064	0,075
Картофель отварной 150гр	158,75000	0,00309	0,00327	0,02693	0,15
Чай 200 гр,	42,63750	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 6 гр	12,21750	0,00040	0,00007	0,00251	0,006
Итого:	561,07250	0,03207	0,02630	0,03688	0,381
Всего:	1466,70500	0,06228	0,04916	0,16559	1,710

Утверждено

Заведующий МАДОУ № 437

Никифина А.А. № 437



Меню-раскладка
День № 5

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	198,62857	0,00441	0,00712	0,02191	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	123,62143	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай 200 гр,	40,60714	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	362,85714	0,00675	0,01297	0,04703	0,436
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	78,16357	0,00147	0,00507	0,00484	0,05
Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	98,48857	0,00222	0,00405	0,01064	0,2
Гуляш из отварного мяса говядины 70 гр.	293,47500	0,01664	0,01798	0,00452	0,07
Каша гречневая рассыпчатая	144,43571	0,00398	0,00393	0,02448	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	745,32286	0,02677	0,03139	0,07573	0,685
Полдник					
Кукуруза консервированная 60гр	65,52000	0,00140	0,00026	0,01115	0,06
Повидло	50,35714	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Картофель отварной 150гр	158,94571	0,00309	0,00332	0,02693	0,15
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 25 гр	61,87500	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	367,28857	0,00647	0,00381	0,07072	0,405
Всего:	1440,97843	40,61714	48,30500	200,67929	1,626



Меню-раскладка
Дети № 6

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая безмолочная с маслом растит 200 гр	251,75692	0,00692	0,00779	0,03335	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	360,37986	0,00923	0,00869	0,05843	0,43
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	52,81846	0,00052	0,00370	0,00396	0,05
Суп крестьянский	94,13615	0,00171	0,00447	0,01098	0,2
Котлета мясная 80 гр	214,18000	0,01570	0,01331	0,00280	0,08
Рагу из овощей 130г	90,86154	0,00184	0,00326	0,01302	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из чернослива	80,59692	0,00019	0,00000	0,01809	0,2
Хлеб ржаной 33 гр	64,32462	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	596,91769	0,02215	0,02514	0,06264	0,749
Полдник					
Рис припущенный с овощами	163,51077	0,00295	0,00574	0,02339	0,13
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 33 гр	64,32462	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
Зефир 30гр	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Итого:	357,15833	0,00537	0,00613	0,06982	0,393
Всего:	1356,75588	0,03711	0,04024	0,20015	1,672



Утверждаю
 Руководитель МАДОУ № 437
 Никитина А.А.

Меню-раскладка
 День № 7

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	198,62857	0,00441	0,00712	0,02191	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Повидло	50,35714	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Итого:	357,60866	0,00680	0,00802	0,06028	0,45
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	92,53801	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	92,53801	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	30,73071	0,00074	0,00013	0,00616	0,05
Щи из свежей капусты со сметаной 200гр	46,96071	0,00150	0,00101	0,00755	0,2
Суфле из мяса говядины 70 гр.	267,82500	0,01839	0,01617	0,00212	0,07
Макаронные изделия отварные 130 гр.	201,42000	0,00510	0,00302	0,03547	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	677,69643	0,02821	0,02069	0,08256	0,686
Полдник					
Омлет с зеленым горошком.	149,10429	0,00780	0,00692	0,00452	0,15
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	233,42723	0,00932	0,00710	0,02362	0,37
Всего:	1361,27032	0,04532	0,03600	0,18666	1,706

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка
День № 8

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит 200г	197,08929	0,00488	0,00643	0,02444	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	305,71223	0,00719	0,00733	0,04951	0,43
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,52705	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,52705	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Икра кабачковая 50 гр	65,44429	0,00100	0,00449	0,00469	0,05
Свекольник 200гр	54,12286	0,00129	0,00100	0,01029	0,2
Биточки рыбные 80гр	142,09071	0,01489	0,00481	0,00704	0,08
Картофельное пюре 130г	144,48571	0,00264	0,00404	0,01976	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Кисель с витаминами "Витошка" 180г	22,93571	0,00000	0,00000	0,00491	0,18
Хлеб ржаной 33 гр	63,99643	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	493,07571	0,02200	0,01474	0,06049	0,679
Полдник					
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,57929	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 30гр	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб ржаной 33 гр	63,99643	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
Итого:	366,89866	0,00675	0,00318	0,07658	0,393
Всего:	1208,21365	0,03630	0,02552	0,19585	1,602



Меню-раскладка
День №9

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная безмолочная с маслом растит	244,02857	0,00643	0,00788	0,02696	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	345,11929	0,00874	0,00878	0,04976	0,38
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Салат из белокачанной капусты с огурцами	10,69286	0,00067	0,00004	0,00248	0,05
Уха рыбацкая 0,200г	145,80214	0,00925	0,00504	0,01104	0,2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 180 гр	311,63500	0,01385	0,01186	0,02684	0,18
Аскорбиновая кислота в третьем блюде на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из сухофруктов.	61,06000	0,00000	0,00000	0,01444	0,2
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Итого:	574,44000	0,02542	0,01724	0,06525	0,644
Полдник					
Омлет натуральный 130 гр	197,25143	0,01165	0,01203	0,00282	0,13
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Хлеб ржаной 10 гр	19,39286	0,00066	0,00012	0,00418	0,01
Мармелад 25 гр	78,48214	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	387,12643	0,01341	0,01235	0,04635	0,365
Всего:	1280,78171	47,91643	38,64571	170,62786	1,489

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка
День № 10

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая безмолочная с маслом растит	220,61786	0,00547	0,00814	0,02401	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	329,24080	0,00778	0,00904	0,04908	0,43
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 50 гр.	40,73000	0,00121	0,00268	0,00346	0,05
Суп-лапша на курином бульоне 0,200	88,19714	0,00173	0,00307	0,01198	0,2
Гуляш из мяса говядины 80 гр.	187,60000	0,01177	0,01196	0,00372	0,08
Каша перловая 130 гр	188,88000	0,00396	0,00479	0,03022	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Напиток из клюквы.	62,05000	0,00009	0,00000	0,01462	0,18
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	630,80714	0,02107	0,02292	0,07863	0,681
Полдник					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,19857	0,01831	0,01470	0,00042	0,05
Капуста тушеная 150г.	74,00143	0,00332	0,00019	0,01682	0,15
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Мармелад 25 гр	78,48214	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Итого:	537,03214	0,02504	0,01550	0,07122	0,46
Всего:	1525,08008	0,05452	0,04760	0,20615	1,671



Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 11

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая безмолочная с маслом растит 200г	267,18214	0,00618	0,00686	0,03756	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай с лимоном 200 гр	39,55000	0,00004	0,00000	0,00931	0,2
Итого:	377,23214	0,00853	0,00777	0,06285	0,43
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Помидор порционный 50 гр	14,53929	0,00065	0,00012	0,00295	0,05
Суп картофельный со сметаной 0,200	73,18500	0,00135	0,00252	0,01031	0,2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 180 гр	252,91143	0,01239	0,01363	0,01185	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из яблок и кураги 200 гр	70,43000	0,00026	0,00001	0,01700	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	447,26571	0,01597	0,01651	0,05047	0,65
Полдник					
Жаркое по - домашнему 200г	259,45500	0,01953	0,01813	0,01803	0,2
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 30гр.	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	471,17794	0,02261	0,01855	0,06677	0,42
Всего:	1337,97580	0,04747	0,04311	0,18936	1,6



Меню-раскладка
День № 12

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит	189,04143	0,00467	0,00682	0,02121	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	297,66437	0,00698	0,00772	0,04628	0,43000
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом 55 гр	9,10571	0,00055	0,00007	0,00238	0,055
Щи с мясом	107,92857	0,00561	0,00488	0,00735	0,2
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	188,44000	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Каша гречневая рассыпчатая	144,43571	0,00398	0,00393	0,02448	0,13
Компот из сухофруктов.	61,06000	0,00000	0,00000	0,01444	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	574,32000	0,02381	0,02075	0,06878	0,756
Полдник					
Картофель отварной 150гр	158,94571	0,00309	0,00332	0,02693	0,15
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 30гр	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Итого:	360,66866	0,00597	0,00380	0,07401	0,37
Всего:	1260,65303	0,03739	0,03240	0,19628	1,656

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 13



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с маслом растит 180г	202,34286	0,00527	0,00706	0,02575	0,18
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	310,96580	0,00758	0,00796	0,05082	0,41
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Кукуруза консервированная	48,79000	0,00117	0,00022	0,00929	0,05
Рассольник "Ленинградский" с мясом 180гр	136,52000	0,00605	0,00491	0,01263	0,18
Котлета из мяса кури.	122,75857	0,01538	0,00218	0,00621	0,08
Картофельное пюре 130г	144,48571	0,00264	0,00404	0,01976	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Напиток из клюквы	64,65000	0,00014	0,00000	0,01512	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	553,40429	0,02670	0,01159	0,07138	0,71
Полдник					
Плов из отварной кури 160г.	256,66786	0,01603	0,00640	0,02670	0,16
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 18 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,018
Зефир 30гр	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Итого:	431,24080	0,01792	0,00670	0,06979	0,408
Всего:	1323,61088	0,05282	0,02640	0,19920	1,628

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка
День № 14

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	201,61667	0,00496	0,00718	0,02078	0,2
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай 200 гр	4,21111	0,00000	0,00000	0,00101	0,2
Итого:	276,32778	0,00727	0,00808	0,03778	0,44
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Зеленый горошек 60 гр	23,88323	0,00172	0,00010	0,00350	0,06
Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	54,49111	0,00144	0,00190	0,00802	0,2
Гуляш из мяса кури .	100,50444	0,01603	0,00317	0,00000	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр.	201,00444	0,00510	0,00302	0,03547	0,13
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	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
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	425,13323	0,02595	0,00849	0,05744	0,551
Полдник					
Омлет запеченный или паровой 150 гр	216,89444	0,01282	0,01487	0,00246	0,15
Чай 200 гр	4,21111	0,00000	0,00000	0,00101	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Мармелад 25 гр	81,38889	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	347,74444	0,01457	0,01517	0,03307	0,4
Всего:	1141,20545	0,04878	0,03194	0,14849	1,591



Утверждаю
 Заведующий МАДОУ № 437
 Никитина А.А.

Меню-раскладка
 День № 15

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растит 180г	183,36286	0,00446	0,00579	0,02178	0,18
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	291,98580	0,00677	0,00669	0,04685	0,41
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля, морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 50гр.	72,79929	0,00075	0,00428	0,00618	0,05
Суп гороховый.	113,33571	0,00384	0,00347	0,01515	0,2
Бигус с мясом 180г	215,82571	0,01277	0,01160	0,01308	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Напиток из брусники 200 гр	73,88143	0,00011	0,00000	0,01633	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	512,04214	0,01879	0,01958	0,05910	0,705
Полдник					
Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	208,18000	0,01200	0,01394	0,00071	0,15
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Зефир 30гр.	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Итого:	373,70294	0,01356	0,01418	0,04171	0,4
Всего:	1223,73088	0,03961	0,04055	0,15776	1,615



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка

День № 16

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная безмолочная с маслом растит	245,28000	0,00643	0,00788	0,02696	0,2
Повидло 10г	25,19231	0,00004	0,00000	0,00665	0,01
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	40,81538	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	381,78769	0,00878	0,00878	0,05868	0,44
Завтрак второй					
Банан 100 гр	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом	25,71538	0,00046	0,00206	0,00205	0,05
Борщ с мясом	120,25385	0,00590	0,00652	0,00783	0,2
Азу 180г	274,09000	0,01277	0,01238	0,01707	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Напиток из шиповника 200 гр	96,92308	0,00048	0,00000	0,02181	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	635,58231	0,02377	0,02161	0,07551	0,74
Полдник					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,25846	0,01831	0,01470	0,00042	0,05
Рагу овощное 120 гр.	83,28231	0,00180	0,00283	0,01233	0,12
Чай 200 гр,	40,81538	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 20 гр	63,10769	0,00008	0,00000	0,01532	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	462,66385	0,02170	0,01771	0,04718	0,41
Всего:	1542,33385	0,05530	0,04817	0,19662	1,69



Меню-раскладка
День № 17

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая вязкая безмолочная с маслом растит 200г	268,55231	0,00618	0,00686	0,03756	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	40,81538	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	379,86769	0,00849	0,00776	0,06263	0,43
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Помидор порционный 50 гр	14,61385	0,00065	0,00012	0,00295	0,05
Щи с мясом	106,09154	0,00402	0,00536	0,00731	0,2
Суфле из мяса говядины 80 гр.	271,35385	0,01964	0,01737	0,00242	0,08
Макаронные изделия отварные	232,12000	0,00588	0,00348	0,04092	0,15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из чернослива	80,59692	0,00019	0,00000	0,01809	0,2
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Хлеб пшеничный 15 гр	37,31538	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	787,34154	0,03318	0,02676	0,08965	0,759
Полдник					
Повидло	50,38462	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Жаркое по - домашнему 180г	276,34000	0,01758	0,01770	0,01622	0,18
Чай 200 гр,	40,81538	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 15 гр.					0
Хлеб пшеничный 15 гр	37,31538	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	404,85538	0,01880	0,01784	0,04613	0,415
Всего:	1614,36462	0,06082	0,05263	0,20768	1,704



Меню-раскладка
День № 18

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	221,45556	0,00432	0,00556	0,02784	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	42,11111	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	334,06667	0,00663	0,00646	0,05291	0,43
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Сельдь с луком .	110,19111	0,00798	0,00765	0,00130	0,05
Суп крестьянский с мясом куры	113,49333	0,00736	0,00375	0,01089	0,2
Гуляш из мяса куры .	111,92111	0,01638	0,00320	0,00229	0,08
Пюре розовое	150,57000	0,00280	0,00477	0,01837	0,15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из сухофруктов.	61,06000	0,00000	0,00000	0,01444	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	583,43556	0,03583	0,01961	0,05566	0,75
Полдник					
Повидло	50,27778	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Плов из отварной куры 200г	304,08556	0,02387	0,00976	0,02589	0,2
Чай 200 гр,	42,11111	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	432,67444	0,02527	0,01000	0,05664	0,44
Всего:	1378,17667	0,06836	0,03621	0,17241	1,72



Меню-раскладка
День № 19

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	142,87889	0,00390	0,00488	0,01682	0,18
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	42,11111	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	255,49000	0,00621	0,00578	0,04190	0,41
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 50 гр.	42,59444	0,00056	0,00337	0,00221	0,05
Суп картофельный с мясом	157,79333	0,00484	0,00690	0,01238	0,2
Биточки рыбные 80гр	159,70444	0,01499	0,00673	0,00638	0,08
Рис припущенный с овощами	157,06222	0,00274	0,00574	0,02184	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	646,92444	0,02527	0,02310	0,07373	0,746
Полдник					
Омлет натуральный 130 гр	208,80174	0,01169	0,01435	0,00282	0,13
Чай 200 гр,	42,11111	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Итого:	262,63889	0,00969	0,01030	0,02414	0,33
Всего:	1207,35333	0,04153	0,03945	0,14904	1,586



Меню-раскладка
День № 20

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	215,85500	0,00515	0,00783	0,02059	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай с лимоном 200 гр	39,55000	0,00004	0,00001	0,00930	0,2
Итого:	325,90500	0,00750	0,00874	0,04588	0,43
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Обед					
Салат из помидоров 50 гр	34,90500	0,00061	0,00261	0,00269	0,05
Щи с мясом 180 г	113,97000	0,00504	0,00578	0,00578	0,18
Запеканка картофельная с печенью 180г	267,91750	0,01443	0,00784	0,02319	0,18
Компот из яблок 200г	61,77875	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	514,77125	0,02148	0,01654	0,05481	0,686
Полдник					
Мясо кур отварное (порци.,без кости) 50 г	166,29000	0,01181	0,01117	0,00044	0,05
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,43250	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	408,13750	0,01746	0,01420	0,04576	0,35
Всего:	1288,41375	0,04679	0,03983	0,15683	1,566