



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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГИЕЙ НА ГЛЮТЕН**





Меню-раскладка
День № 1

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растит 200гр	221,41000	0,00495	0,00644	0,02420	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Чай 200 гр,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	265,62667	0,00495	0,00644	0,03329	0,4
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.	30,94500	0,00064	0,00160	0,00283	0,06
Суп-пюре из разных овощей 200 гр	95,97000	0,00188	0,00388	0,00823	0,2
Котлета из мяса куры.	151,15333	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
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Итого:	427,32167	0,01949	0,01310	0,04068	0,729
Полдник					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	207,79500	0,00406	0,00552	0,02871	0,15
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Зефир 20 гр	70,93333	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Итого:	370,72833	0,00522	0,00572	0,06461	0,37
Всего:	1125,97667	0,03071	0,02533	0,15384	1,60



Меню-раскладка
День № 2

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая безмолочная с маслом растит.	245,07571	0,00649	0,00814	0,02804	0,2
Чай 200 гр,	43,31429	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	291,27000	0,00656	0,00815	0,03768	0,409
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	9,80000	0,00048	0,00006	0,00228	0,06
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	129,36000	0,00215	0,00352	0,01663	0,2
Котлета мясная 80 гр	243,29429	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	213,02857	0,00966	0,00451	0,02429	0,13
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	674,82286	0,02846	0,02142	0,06463	0,734
Полдник					
Фрикадельки мясные 80г	252,26571	0,01688	0,01353	0,00080	0,08
Рагу из овощей 150г	105,06571	0,00213	0,00376	0,01502	0,15
Чай 200 гр,	43,31429	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Зефир 20 гр	69,48571	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Итого:	473,01143	0,01923	0,01731	0,04116	0,459
Всего:	1481,40429	0,05462	0,04715	0,15274	1,702

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка
День № 3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	178,96000	0,00421	0,00666	0,02160	0,2
Чай с лимоном 200 гр	39,55000	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	221,39000	0,00433	0,00668	0,03146	0,409
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	28,91429	0,00172	0,00010	0,00350	0,06
Уха рыбацкая 0,200	110,63429	0,00683	0,00232	0,01104	0,2
Аскорбиновая кислота в гретье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Жаркое по - домашнему 180г	301,38286	0,01758	0,01770	0,01622	0,18
Компот из сухофруктов.	61,06000	0,00000	0,00000	0,01444	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	504,87143	0,02620	0,02015	0,04576	0,699
Полдник					
Омлет натуральный 150 гр	276,35429	0,01323	0,01634	0,00324	0,15
Чай 200 гр,	43,31429	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Мармелад 25 гр	83,71429	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	406,26286	0,01340	0,01636	0,03203	0,384
Всего:	1160,52429	0,04456	0,04333	0,11646	1,592



Меню-раскладка
День № 4

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная безмолочная с маслом растит	211,62429	0,00495	0,00717	0,02117	0,2
Чай 200 гр,	43,31429	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	257,81857	0,00502	0,00719	0,03081	0,409
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	48,86000	0,00117	0,00022	0,00929	0,05
Суп картофельный с мясом птицы	107,50429	0,00587	0,00247	0,01073	0,2
Бигус с мясом 180г	248,47143	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
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	484,17571	0,02036	0,01431	0,05237	0,694
Полдник					
Мясо говядины отварное 75г	357,91429	0,02859	0,02296	0,00063	0,075
Картофель отварной 150гр	158,41143	0,00309	0,00330	0,02693	0,15
Чай 200 гр,	43,31429	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	551,69143	0,03175	0,02627	0,03493	0,384
Всего:	1385,68571	0,05813	0,04797	0,13831	1,687



Меню-раскладка
День № 5

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	178,96000	0,00422	0,00666	0,02160	0,2
Чай 200 гр,	45,48000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	227,32000	0,00429	0,00668	0,03124	0,409
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.	97,99200	0,00174	0,00531	0,00486	0,05
Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	110,53800	0,00221	0,00405	0,01064	0,2
Гуляш из отварного мяса говядины 70 гр.	328,69200	0,01664	0,01797	0,00452	0,07
Каша гречневая рассыпчатая	195,45600	0,00409	0,00548	0,02512	0,13
Аскорбиновая кислота в гретье 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
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	812,01800	0,02524	0,03283	0,06440	0,664
Полдник					
Кукуруза консервированная 60гр	78,00800	0,00140	0,00026	0,01115	0,06
Повидло	61,00000	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Картофель отварной 150гр	159,14400	0,00309	0,00333	0,02693	0,15
Чай 200 гр,	45,48000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	335,14200	0,00464	0,00361	0,05875	0,389
Всего:	1237,65540	34,80600	43,25600	161,60000	1,562

Утверждено

Заведующий МАДОУ № 437

Тикитина А.А.

№ 437

Меню-раскладка
Дети № 6

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая безмолочная с маслом растит 200 гр	229,56000	0,00672	0,00757	0,03303	0,2
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	270,56294	0,00679	0,00759	0,04267	0,409
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.	67,88250	0,00052	0,00370	0,00396	0,05
Суп крестьянский	120,21000	0,00176	0,00448	0,01137	0,2
Рагу из овощей 130г	119,94000	0,00204	0,00328	0,01414	0,13
Котлета мясная 80 гр	270,98500	0,01570	0,01332	0,00280	0,08
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из чернослива	93,55000	0,00020	0,00000	0,01809	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	675,44750	0,02029	0,02479	0,05091	0,675
Полдник					
Рис припущенный с овощами	162,95250	0,00295	0,00574	0,02339	0,13
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Зефир 30гр	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Итого:	295,15544	0,00327	0,00576	0,05658	0,369
Всего:	1283,46588	0,03071	0,03841	0,15943	1,553

Утверждаю

Заведующий 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	178,96000	0,00421	0,00666	0,02160	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Повидло	57,85714	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Итого:	277,82008	0,00437	0,00668	0,04454	0,429
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.	30,75857	0,00075	0,00013	0,00616	0,05
Щи из свежей капусты со сметаной 200гр	50,09143	0,00150	0,00100	0,00755	0,2
Суфле из мяса говядины 70 гр.	301,83143	0,01916	0,01678	0,00210	0,07
Макаронные изделия отварные 130 гр.	239,16571	0,00501	0,00412	0,03480	0,13
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
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
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	698,30714	0,02691	0,02204	0,06933	0,656
Полдник					
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
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
Итого:	190,10723	0,00787	0,00693	0,01416	0,359
Всего:	1258,77247	0,04015	0,03585	0,14823	1,644

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	176,03429	0,00486	0,00353	0,02441	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	1,14286	0,00003	0,00001	0,00022	0,009
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	215,30008	0,00489	0,00353	0,03372	0,409
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	69,88857	0,00100	0,00449	0,00469	0,05
Свекольник 200гр	64,13714	0,00129	0,00100	0,01029	0,2
Биточки рыбные 80гр	146,47143	0,01523	0,00510	0,00706	0,08
Картофельное пюре 130г	117,08714	0,00262	0,00089	0,01973	0,13
Хлебцы без глютена 9 гр	1,14286	0,00003	0,00001	0,00022	0,009
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из чернослива	85,53143	0,00019	0,00000	0,01809	0,2
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	483,11571	0,02034	0,01149	0,05986	0,666
Полдник					
Макаронные изделия отварные 130 гр	148,76143	0,00432	0,00043	0,03013	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
Хлебцы без глютена 9 гр	1,14286	0,00003	0,00001	0,00022	0,009
Итого:	279,22723	0,00459	0,00043	0,06298	0,369
Всего:	1020,17008	0,03018	0,01573	0,16582	1,544



Меню-раскладка
День №9

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная безмолочная с маслом растит	217,55429	0,00640	0,00425	0,02692	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	250,04000	0,00640	0,00425	0,03373	0,35
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,55543	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,55543	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Салат из белокачанной капусты с огурцами	11,40571	0,00067	0,00004	0,00248	0,05
Уха рыбацкая 0,200г	162,84000	0,01024	0,00542	0,01104	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Запеканка картофельная, фарширо- ванная отварным мясом говядины 180 гр	332,40714	0,01385	0,01186	0,02684	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
Итого:	567,71286	0,02476	0,01732	0,05480	0,63
Полдник					
Омлет натуральный 130 гр	187,57714	0,01163	0,01014	0,00280	0,13
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 25 гр	83,71429	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	271,29143	0,01173	0,01014	0,02195	0,155
Всего:	963,87129	42,89571	31,71571	110,48286	1,135

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	192,58286	0,00545	0,00451	0,02398	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	233,58580	0,00552	0,00453	0,03362	0,409
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,22346	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,22346	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Салат из морской капусты и моркови с йцом и растительным маслом 50 гр.	46,13143	0,00121	0,00268	0,00346	0,05
Суп-лапша на курином бульоне 0,200	100,93857	0,00173	0,00306	0,01198	0,2
Гуляш из мяса говядины 80 гр.	187,48571	0,01175	0,00906	0,00369	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	134,85714	0,00406	0,00113	0,02508	0,13
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Аскорбиновая кислота в претье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Напиток из клюквы.	70,91429	0,00009	0,00000	0,01462	0,18
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	543,20714	0,01892	0,01594	0,05939	0,705
Полдник					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,04286	0,01831	0,01470	0,00042	0,05
Капуста тушеная 150г.	74,01571	0,00332	0,00019	0,01682	0,15
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Мармелад 25 гр	83,71429	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	481,65286	0,02280	0,01510	0,05715	0,434
Всего:	1286,66926	0,04787	0,03572	0,15736	1,648

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

№ 437

Меню-раскладка

День № 11

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая безмолочная с маслом растит 200г	284,99429	0,00618	0,00686	0,03756	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Чай с лимоном 200 гр	39,55000	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
Итого:	324,54429	0,00622	0,00687	0,04686	0,4
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,55967	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,55967	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Обед					
Помидор порционный 50 гр	15,50857	0,00065	0,00012	0,00295	0,05
Суп картофельный со сметаной 0,200	83,64000	0,00135	0,00252	0,01031	0,2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 180 гр	270,04571	0,01239	0,01363	0,01185	0,18
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из яблок и кураги 200 гр	80,82714	0,00026	0,00001	0,01705	0,2
Итого:	452,90143	0,01473	0,01629	0,04272	0,689
Полдник					
Жаркое по - домашнему 200г	271,52857	0,01951	0,01435	0,01799	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
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
Итого:	395,21429	0,01975	0,01435	0,04835	0,38
Всего:	1215,21967	40,62143	37,48714	137,37429	1,41

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 12



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	178,96000	0,00421	0,00666	0,02160	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	219,96294	0,00429	0,00668	0,03124	0,409
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	10,55429	0,00055	0,00007	0,00238	0,055
Щи с мясом	115,37429	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	186,14857	0,00409	0,00548	0,02512	0,13
Компот из сухофруктов.	61,06000	0,00000	0,00000	0,01444	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	564,45714	0,02168	0,02190	0,05535	0,73
Полдник					
Картофель отварной 150гр	158,41143	0,00309	0,00327	0,02693	0,15
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Зефир 30гр	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Итого:	290,61437	0,00340	0,00329	0,06012	0,389
Всего:	1103,03445	0,03000	0,03200	0,15392	1,628

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 13

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая безмолочная с маслом					
маслит 200 гр	229,56000	0,00672	0,00757	0,03303	0,2
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	270,56294	0,00679	0,00759	0,04267	0,409
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	48,86000	0,00117	0,00022	0,00929	0,05
Рассольник "Ленинградский" с мясом 180гр	146,18286	0,00605	0,00491	0,01263	0,18
Хотлота из мяса куры.	131,40714	0,01538	0,00218	0,00621	0,08
Картофельное пюре 130г	154,48714	0,00264	0,00404	0,01976	0,13
Аскорбиновая кислота в гретые 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
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	548,46714	0,02545	0,01137	0,06357	0,699
Полдник					
Плов из отварной куры 160г.	274,10571	0,01603	0,00640	0,02670	0,16
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
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	406,30866	0,01634	0,00642	0,05989	0,399
Всего:	1253,33874	0,04921	0,02552	0,17334	1,607



Меню-раскладка
День № 14

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая безмолочная с маслом растит 200 гр	229,56000	0,00672	0,00757	0,03303	0,2
Чай 200 гр	9,47500	0,00000	0,00000	0,00227	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	241,91500	0,00679	0,00759	0,03586	0,409
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.	54,41500	0,00144	0,00190	0,00802	0,2
Гуляш из мяса кури .	99,88500	0,01603	0,00317	0,00000	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр.	261,58750	0,00501	0,00412	0,03480	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	442,65073	0,02428	0,00931	0,04687	0,535
Полдник					
Омлет запеченный или паровой 150 гр	271,53500	0,01327	0,01530	0,00277	0,15
Чай 200 гр	9,47500	0,00000	0,00000	0,00227	0,2
Мармелад 25 гр	91,56250	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	375,45250	0,01344	0,01531	0,02475	0,384
Всего:	1021,53550	44,49500	32,35250	125,63000	1,443

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
Никитина А.А.

№ 437

ОГРН 11506658104723

Никитина А.А.

No 437

10723

День № 15

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растит 180г	195,28286	0,00445	0,00580	0,02178	0,18
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	236,28580	0,00453	0,00581	0,03142	0,389
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.	84,09714	0,00075	0,00428	0,00618	0,05
Суп гороховый.	113,36000	0,00384	0,00347	0,01515	0,2
Бигус с мясом 180г	248,47143	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	78,62143	0,00012	0,00000	0,01641	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	527,43000	0,01754	0,01936	0,05138	0,694
Полдник					
Омлет натуральный 150 гр	276,35429	0,01323	0,01634	0,00324	0,15
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Зефир 30гр.	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Итого:	408,55723	0,01354	0,01636	0,03643	0,389
Всего:	1218,27303	0,03611	0,04164	0,12934	1,572

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 16



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшениная безмолочная с маслом растит	260,29714	0,00642	0,00788	0,02696	0,2
Повидло 10г	25,35714	0,00004	0,00000	0,00665	0,01
Чай 200 гр,	43,31429	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	331,84857	0,00654	0,00790	0,04325	0,419
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	29,50286	0,00046	0,00206	0,00205	0,05
Борщ с мясом	139,73714	0,00590	0,00652	0,00783	0,2
Азу 180г	293,21286	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	102,85714	0,00048	0,00000	0,02181	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	568,19000	0,01968	0,02098	0,04932	0,689
Полдник					
Рагу из овощей 150г	105,06571	0,00213	0,00376	0,01502	0,15
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,04286	0,01831	0,01470	0,00042	0,05
Чай 200 гр,	43,31429	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Мармелад 20 гр	66,97143	0,00008	0,00000	0,01532	0,02
Итого:	447,27429	0,02058	0,01848	0,04040	0,429
Всего:	1409,61286	0,04785	0,04742	0,14824	1,637

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никишина А.А.

№ 437

Меню-раскладка
День № 17

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая вязкая безмолочная с маслом растит 200г	284,99429	0,00618	0,00686	0,03756	0,2
Чай 200 гр,	43,31429	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	331,18857	0,00625	0,00688	0,04720	0,409
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	15,50857	0,00065	0,00012	0,00295	0,05
Щи с мясом	112,83286	0,00402	0,00536	0,00730	0,2
Суфле из мяса говядины 80 гр.	310,67429	0,01985	0,01754	0,00243	0,08
Макаронные изделия отварные	265,28000	0,00588	0,00349	0,04092	0,15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из чернослива	85,53143	0,00019	0,00000	0,01809	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	792,70714	0,03067	0,02652	0,07226	0,73900
Полдник					
Повидло	57,85714	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Жаркое по - домашнему 180г	301,38286	0,01758	0,01770	0,01622	0,18
Чай 200 гр,	43,31429	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Зефир 15г	45,60000	0,00012	0,00000	0,01178	0,015
Итого:	451,03429	0,01785	0,01772	0,05095	0,424
Всего:	902,06857	0,03570	0,03544	0,10189	0,84800

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 18



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшениная безмолочная с маслом растит 200г	199,31000	0,00432	0,00556	0,02784	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Чай 200 гр,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	243,52667	0,00432	0,00556	0,03692	0,4
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 .	117,47000	0,00868	0,00800	0,00130	0,05
Суп крестьянский с мясом куры	134,94167	0,00736	0,00376	0,01089	0,2
Гуляш из мяса куры .	112,38667	0,01638	0,00320	0,00230	0,08
Пюре розовое	158,10833	0,00280	0,00477	0,01836	0,15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Компот из сухофруктов.	61,06000	0,00000	0,00000	0,01444	0,2
Итого:	586,84667	0,03528	0,01974	0,04785	0,739
Полдник					
Повидло	59,16667	0,00008	0,00000	0,01331	0,020
Плов из отварной куры 200г	356,17167	0,02387	0,00976	0,02589	0,200
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Чай 200 гр,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,200
Итого:	459,55500	0,02395	0,00976	0,04828	0,420
Всего:	1317,92833	0,06418	0,03520	0,14026	1,659

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 19



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая безмолочная с маслом растит .	150,29667	0,00389	0,00488	0,01682	0,15
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Чай 200 гр,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	194,51333	0,00389	0,00488	0,02591	0,35
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.	44,60000	0,00056	0,00337	0,00221	0,05
Суп картофельный с мясом	165,64667	0,00484	0,00690	0,01238	0,2
Биточки рыбные 80гр	163,11167	0,01526	0,00696	0,00640	0,08
Рис припущенный с овощами	156,78500	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
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	608,49333	0,02363	0,02298	0,06177	0,725
Полдник					
Омлет запеченный или паровой 150 гр	220,60750	0,01309	0,01510	0,00248	0,15
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Чай 200 гр,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	222,22167	0,00772	0,00994	0,01160	0,3
Всего:	1067,52833	0,03560	0,03808	0,10854	1,475

Меню-раскладка
День № 20



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	181,16000	0,00482	0,00703	0,02005	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Чай с лимоном 200 гр	39,55000	0,00004	0,00001	0,00931	0,2
Итого:	223,59000	0,00493	0,00705	0,02991	0,409
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	41,80000	0,00061	0,00261	0,00269	0,05
Щи с мясом 180 г	119,09833	0,00504	0,00578	0,00578	0,18
Запеканка картофельная с печенью 180г	280,64833	0,01463	0,00801	0,02320	0,18
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Компот из яблок 200г	61,76000	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
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
Итого:	506,18667	0,02043	0,01648	0,04702	0,675
Полдник					
Мясо кур отварное (порци., без кости) 50 г	166,29000	0,01181	0,01117	0,00044	0,05
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,77500	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	381,06794	0,01621	0,01398	0,04023	0,389
Всего:	1150,44461	0,04192	0,03786	0,12755	1,573