

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГИЕЙ НА БЕЛОК
КОРОВЬЕГО МОЛО**



Утверждаю

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.	25,83000	0,00065	0,00160	0,00288	0,06
Суп-пюре из разных овощей 200 гр	97,62750	0,00207	0,00389	0,00923	0,2
Котлета из мяса кури.	149,56625	0,01538	0,00394	0,00621	0,08
Капуста тушеная 130 гр	102,51000	0,00282	0,00408	0,01156	0,13
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	487,20375	0,02241	0,01375	0,05661	0,74
Полдник					
Фрикадельки из мяса говядины припущенные 70 гр.	207,17750	0,01057	0,01119	0,00557	0,07
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:	604,15125	0,01711	0,01716	0,07855	0,46
Всего:	1357,39025	47,82625	38,31750	199,68875	1,73



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	112,89500	0,00214	0,00351	0,01657	0,2
Котлета мясная 80 гр	214,28750	0,01571	0,01331	0,00280	0,08
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	652,74750	0,03051	0,02187	0,07607	0,745
Полдник					
Рагу из овощей 150г	102,24000	0,00206	0,00375	0,01443	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:	478,06750	0,02126	0,01802	0,05049	0,475
Всего:	1485,27513	60,92500	49,19125	188,93875	1,75

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.



Меню-раскладка
День № 3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	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	106,40000	0,00674	0,00230	0,01028	0,2
Жаркое по - домашнему 180г	288,18625	0,01745	0,01768	0,01511	0,18
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Итого:	547,09625	0,02838	0,02047	0,05851	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:	1278,72650	51,20000	43,79000	155,47250	1,655



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 4

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная 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					
Салат из редиса с растительным маслом 60 гр.	73,83375	0,00066	0,00605	0,00253	0,06
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
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	517,28375	0,02143	0,02042	0,05550	0,704
Полдник					
Мясо говядины отварное 75г	307,36000	0,02906	0,01780	0,00064	0,075
Картофель отварной 150гр	148,65000	0,00285	0,00325	0,02486	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:	510,86500	0,03231	0,02113	0,03708	0,431
Всего:	1389,96425	61,99875	49,81125	159,02625	1,765

Утверждаю



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 5

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая безмолочная с маслом растит 200г	274,30700	0,00618	0,00686	0,03756	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	41,69000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	386,49700	0,00849	0,00776	0,06263	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 квашеной капусты с яблоками 45 гр	58,14900	0,00077	0,00313	0,00655	0,045
Суп фасолевый 0,200	75,23700	0,00094	0,00364	0,00680	0,2
Гуляш из отварного мяса говядины 70 гр.	301,30100	0,01664	0,01798	0,00452	0,07
Каша гречневая расыпчатая	144,22200	0,00398	0,00393	0,02448	0,13
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	709,66900	0,02479	0,02903	0,07360	0,725
Полдник					
Повидло	50,50000	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,63800	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Чай 200 гр,	41,69000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Итого:	320,12800	0,00640	0,00315	0,06508	0,38
Всего:	1371,63230	40,30000	40,08300	208,51600	1,635



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 6

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит	200,36333	0,00467	0,00682	0,02212	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:	312,97444	0,00698	0,00772	0,04719	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					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	53,45111	0,00052	0,00370	0,00396	0,05
Суп крестьянский	93,35778	0,00173	0,00448	0,01081	0,2
Рагу из овощей 130г	88,53000	0,00178	0,00325	0,01251	0,13
Котлета мясная 80 гр	214,13222	0,01571	0,01331	0,00280	0,08
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 33 гр	66,36667	0,00218	0,00040	0,01379	0,033
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	592,29778	0,02240	0,02513	0,06258	0,743
Полдник					
Плов из мяса говядины 180 гр.	324,01222	0,01351	0,01545	0,02754	0,18
Чай 200 гр,	42,11111	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 25 гр	81,38889	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 35 гр	89,83333	0,00266	0,00032	0,01754	0,035
Итого:	537,34556	0,01627	0,01576	0,07331	0,44
Всего:	1484,70678	46,64778	48,81000	203,27889	1,813

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.



Меню-раскладка
День № 7

Завтрак					
Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200гр	254,62800	0,00645	0,00632	0,03129	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	41,69000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	366,81800	0,00876	0,00722	0,05636	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					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	59,30500	0,00072	0,00305	0,00592	0,05
Щи из свежей капусты 200гр	67,99100	0,00150	0,00276	0,00755	0,2
Суфле из мяса говядины 70 гр.	263,51600	0,01749	0,01545	0,00214	0,07
Макаронные изделия отварные 130 гр.	201,42000	0,00510	0,00302	0,03547	0,13
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	732,04200	0,02761	0,02471	0,08442	0,735
Полдник					
Повидло	50,50000	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Омлет с зеленым горошком.	192,92900	0,01010	0,01025	0,00567	0,15
Чай 200 гр,	41,69000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Итого:	348,46900	0,01249	0,01067	0,04269	0,405
Всего:	1459,81300	49,85400	42,80200	203,66900	1,77

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка

День № 8

Завтрак					
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит 200г	200,67273	0,00488	0,00643	0,02444	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	41,34545	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	312,51818	0,00719	0,00733	0,04951	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 морской капусты со сладким перцем и огурцом с растит.маслом	72,51455	0,00047	0,00608	0,00286	0,05
Суп крестьянский с мясом.	184,89273	0,00823	0,00874	0,01130	0,2
Рыба,запеченая с картофелем	297,44000	0,02121	0,00782	0,02095	0,2
Компот из чернослива	81,64364	0,00019	0,00000	0,01809	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	708,89091	0,03275	0,02312	0,06992	0,74
Полдник					
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,37273	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Мармелад 25 гр	79,90909	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	417,68182	0,00808	0,00347	0,08622	0,395
Всего:	1425,94227	48,37455	34,18727	214,92636	1,665

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка

День № 9

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	250,53600	0,00643	0,00788	0,02696	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	41,69000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	362,72600	0,00874	0,00878	0,05203	0,43
Завтрак второй					
Абрикосы 100 гр	42,14000	0,00077	0,00009	0,00955	0,1
Итого:	42,14000	0,00077	0,00009	0,00955	0,1
Обед					
Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком (консервированным)	87,72000	0,00521	0,00584	0,00147	0,06
Суп гороховый с мясом	162,60400	0,00792	0,00552	0,01418	0,2
Запеканка картофельная, фарширован ная отварным мясом говядины 180 гр	340,09700	0,01386	0,01298	0,02819	0,18
Компот из яблок 200г	61,79000	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 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Итого:	697,46100	0,02871	0,02471	0,06909	0,704
Полдник					
Бигус с мясом 180г	215,88600	0,01277	0,01160	0,01308	0,18
Чай 200 гр,	41,69000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 10 гр	19,91000	0,00066	0,00012	0,00418	0,01
Мармелад 25 гр	80,57500	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	358,06100	0,01353	0,01172	0,04549	0,415
Всего:	1374,51180	51,74300	45,29600	176,15300	1,649

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	226,50100	0,00547	0,00814	0,02401	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	41,69000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	338,69100	0,00778	0,00904	0,04908	0,43
Завтрак второй					
Слива 100 гр	50,00000	0,00072	0,00027	0,00999	0,1
Итого:	50,00000	0,00072	0,00027	0,00999	0,1
Обед					
Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом 50 гр.	45,82300	0,00102	0,00425	0,00006	0,05
Суп-лапша на курином бульоне 0,200	88,20200	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 гречневая расыпчатая	144,22200	0,00398	0,00393	0,02448	0,13
Кисель с витаминами "Витошка" 180г	23,56000	0,00000	0,00000	0,00491	0,18
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	552,75700	0,02080	0,02362	0,05978	0,728
Полдник					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,29200	0,01831	0,01470	0,00042	0,05
Капуста тушеная 130 гр	100,21400	0,00282	0,00408	0,01156	0,13
Сок 0,2 л - 200г	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Итого:	484,85600	0,02444	0,01940	0,04681	0,415
Всего:	1382,03250	53,74200	52,33600	165,66400	1,673

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.



Меню-раскладка
День № 11

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из геркулеса и риса безмолочная ("Дружба 4") с маслом растит	215,96700	0,00553	0,00822	0,02329	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:	326,01700	0,00789	0,00913	0,04859	0,43
Завтрак второй					
Нектарины 100 гр	52,80000	0,00090	0,00020	0,01000	0,1
Итого:	52,80000	0,00090	0,00020	0,01000	0,1
Обед					
Огурец свежий порционный 50 гр	6,98600	0,00040	0,00005	0,00190	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	273,03900	0,01239	0,01484	0,01185	0,18
Компот из яблок и кураги 200 гр	70,35000	0,00026	0,00001	0,01705	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	459,76000	0,01573	0,01766	0,04947	0,7
Полдник					
Жаркое по - домашнему 180г	279,14900	0,01745	0,01768	0,01511	0,18
Чай 200 гр,	39,55000	0,00004	0,00000	0,00931	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:	446,09900	0,01905	0,01792	0,05633	0,43
Всего:	1284,67600	0,04356	0,04491	0,16439	1,66

Утверждаю



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 12

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Повидло	50,45455	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Каша ячневая безмолочная с маслом растит	192,50000	0,00467	0,00682	0,02121	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	41,34545	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	354,80000	0,00706	0,00772	0,05959	0,45
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	29,68273	0,00056	0,00236	0,00242	0,055
Щи с мясом	123,66545	0,00571	0,00613	0,00724	0,2
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	188,44000	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	144,29000	0,00398	0,00393	0,02448	0,13
Напиток из клюквы	64,65000	0,00014	0,00000	0,01512	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	614,07818	0,02407	0,02428	0,06940	0,75
Полдник					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,21273	0,01831	0,01470	0,00042	0,05
Картофель отварной 150гр	148,46182	0,00285	0,00325	0,02486	0,15
Чай 200 гр,	41,34545	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 25 гр	79,90909	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Итого:	562,27909	0,02357	0,01837	0,06814	0,46
Всего:	1522,09964	55,32182	50,51091	204,33545	1,766



Меню-раскладка
День № 13

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с маслом растит 180г	207,86800	0,00527	0,00706	0,02575	0,18
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	41,69000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	320,05800	0,00758	0,00796	0,05082	0,41
Завтрак второй					
Персики 100 г	45,90000	0,00081	0,00009	0,01044	0,1
Итого:	45,90000	0,00081	0,00009	0,01044	0,1
Обед					
Кукуруза консервированная	48,80400	0,00117	0,00022	0,00929	0,05
Рассольник "Ленинградский" с мясом 180гр	158,24000	0,00605	0,00649	0,01263	0,18
Котлета из мяса кури.	146,04600	0,01538	0,00394	0,00621	0,08
Картофельное пюре 130г	148,61300	0,00264	0,00404	0,01976	0,13
Напиток из брусники 180 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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	663,70300	0,02679	0,01493	0,08591	0,69
Полдник					
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,63800	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Чай 200 гр,	41,69000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 25 гр	80,57500	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб ржаной 18 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,018
Итого:	341,15300	0,00609	0,00309	0,06883	0,373
Всего:	1321,54440	41,89500	26,21300	223,21400	1,573



Меню-раскладка
День № 14

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растительным 200 гр	138,80000	0,00217	0,00505	0,02005	0,2
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	38,19154	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	247,49154	0,00448	0,00595	0,04512	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					
Салат из помидоров 50 гр	35,02746	0,00062	0,00261	0,00273	0,05
Бульон из кур с гренками с яйцом	84,17877	0,00436	0,00224	0,01225	0,2
Гуляш из мяса куры .	112,11631	0,01638	0,00320	0,00229	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр.	201,18985	0,00510	0,00302	0,03547	0,13
Напиток из вишни 180г	50,68000	0,00010	0,00000	0,01308	0,18
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	546,54238	0,02887	0,01149	0,08045	0,725
Полдник					
Омлет натуральный 150 гр.	222,70628	0,01179	0,01510	0,00379	0,15
Чай 200 гр,	38,19154	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Мармелад 25 гр	73,81346	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	398,06128	0,01420	0,01552	0,04665	0,41
Всего:	1289,56259	48,55408	33,15415	192,42192	1,765



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	171,78850	0,00446	0,00580	0,02178	0,18
Батон 30 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Чай 200 гр,	38,11056	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	280,39906	0,00677	0,00670	0,04685	0,41
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля,морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 50гр.	72,58783	0,00075	0,00428	0,00618	0,05
Суп гороховый.	110,92400	0,00378	0,00345	0,01466	0,2
Бигус с мясом 180г	215,89594	0,01277	0,01160	0,01308	0,18
Напиток из брусники 200 гр	68,32867	0,00010	0,00000	0,01615	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	531,08644	0,01971	0,01975	0,06470	0,715
Полдник					
Морковь тушеная с рисом и изюмом 150г	280,69300	0,00303	0,01152	0,03833	0,15
Чай 200 гр,	38,11056	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 30гр.	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Итого:	473,35356	0,00558	0,01194	0,08559	0,415
Всего:	1321,13444	32,41211	38,74333	207,52933	1,64



МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 16

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200гр	193,56615	0,00458	0,00633	0,02219	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:	330,07385	0,00693	0,00723	0,05391	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	25,90538	0,00047	0,00206	0,00210	0,05
Борщ с мясом	119,64385	0,00589	0,00651	0,00770	0,2
Азу 180г	269,78231	0,01270	0,01236	0,01616	0,18
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	630,85462	0,02370	0,02160	0,07451	0,74
Полдник					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,25846	0,01831	0,01470	0,00042	0,05
Рагу овощное 120 гр.	81,25154	0,00175	0,00282	0,01190	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:	460,63308	0,02166	0,01770	0,04674	0,41
Всего:	1429,42285	53,33769	46,58846	190,43000	1,69



Заведующий ИАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 17

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая 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					
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	40,77231	0,00072	0,00170	0,00539	0,05
ПЦи с мясом со сметаной	106,29615	0,00403	0,00536	0,00735	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
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	813,70462	0,03326	0,02834	0,09213	0,759
Полдник					
Повидло	50,38462	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Жаркое по - домашнему 180г	270,92462	0,01745	0,01768	0,01511	0,18
Чай 200 гр,	40,81538	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 15 гр	37,31538	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	399,44000	0,01867	0,01781	0,04502	0,415
Всего:	1635,31231	0,06078	0,05419	0,20905	1,704

Утверждаю



Заведующий МАДОУ № 437
Пикитина А.А.

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	0,00655	0,00693	0,00130	0,05
Суп крестьянский с мясом куры	111,89333	0,00732	0,00375	0,01057	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
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	595,33556	0,03486	0,01892	0,05797	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:	1326,68822	67,38667	35,51778	174,72444	1,72

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.	142,87889	0,00390	0,00488	0,01682	0,15
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	0,38
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 овощной с яблоками , яйцом и растительным маслом 50 гр.	76,08556	0,00191	0,00396	0,00513	0,05
Суп картофельный с мясом	161,92222	0,00496	0,00690	0,01322	0,2
Биточки рыбные 80гр	162,57444	0,01508	0,00673	0,00705	0,08
Рис припущенный с овощами	163,75889	0,00295	0,00574	0,02339	0,13
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	694,11111	0,02706	0,02369	0,07971	0,746
Полдник					
Омлет натуральный 150 гр.	166,22778	0,00771	0,00994	0,00252	0,15
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:	1189,50078	43,31778	40,04444	155,01556	1,556



Меню-раскладка
День № 20

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	201,33000	0,00422	0,00666	0,02160	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:	311,38000	0,00657	0,00756	0,04689	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 и огурцов с зеленью.	25,83000	0,00065	0,00160	0,00288	0,06
Щи с мясом 180 г	117,95250	0,00516	0,00578	0,00658	0,18
Запеканка картофельная с печенью 180г	272,17125	0,01455	0,00784	0,02404	0,18
Компот из яблок 200г	61,77875	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	513,93250	0,02175	0,01553	0,05665	0,69
Полдник					
Мясо кур отварное (порци.,без кости) 70 г	166,90500	0,01183	0,01117	0,00058	0,07
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,43250	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Чай 200 гр,	42,63750	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	419,17500	0,01748	0,01420	0,04818	0,4
Всего:	1212,88300	46,15250	37,64250	162,09875	1,62