



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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГИЕЙ НА ГЛЮТЕН**



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	221,41000	0,00495	0,00644	0,02420	0,2
Чай 200 гр,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	268,50667	0,00502	0,00646	0,03384	0,409
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.	31,16667	0,00065	0,00160	0,00288	0,06
Суп-пюре из разных овощей 200 гр	101,32000	0,00207	0,00389	0,00923	0,2
Котлета из мяса кури.	155,25333	0,01538	0,00394	0,00621	0,08
Капуста тушеная 130 гр	106,40500	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
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	472,49500	0,02116	0,01353	0,04881	0,729
Полдник					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	207,79500	0,00406	0,00552	0,02871	0,15
Фрикадельки из мяса говядины припущенные 70 гр.	215,24667	0,01057	0,01119	0,00557	0,07
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:	588,85500	0,01586	0,01693	0,07075	0,449
Всего:	1223,13117	43,08500	36,99000	168,65833	1,687



МАДОУ № 437
Никитина А.А.

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	129,14000	0,00214	0,00351	0,01657	0,2
Котлета мясная 80 гр	246,51571	0,01570	0,01331	0,00280	0,08
Рис припущенный с овощами	162,87143	0,00295	0,00574	0,02339	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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	627,66714	0,02183	0,02263	0,06431	0,729
Полдник					
Фрикадельки мясные 80г	252,26571	0,01688	0,01353	0,00080	0,08
Рагу из овощей 150г	102,20857	0,00206	0,00375	0,01443	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:	470,15429	0,01917	0,01730	0,04057	0,459
Всего:	1295,59271	47,92000	48,35857	151,82714	1,697

Утверждаю



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 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	106,97714	0,00674	0,00230	0,01028	0,2
Жаркое по - домашнему 180г	296,01143	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
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	509,34286	0,02647	0,02013	0,04653	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:	1124,63129	44,83000	43,31143	117,23143	1,592



МАДОУ № 437
Никитина А.А.

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					
Салат из редиса с растительным маслом 60 гр.	75,02571	0,00066	0,00605	0,00253	0,06
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
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	510,34143	0,01985	0,02014	0,04561	0,699
Полдник					
Мясо говядины отварное 75г	307,38429	0,02906	0,01780	0,00063	0,075
Картофель отварной 150гр	148,35429	0,00285	0,00325	0,02486	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:	501,93286	0,03198	0,02107	0,03513	0,434
Всего:	1271,99414	57,85429	48,59286	131,75000	1,742



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	290,93167	0,00618	0,00686	0,03756	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:	338,02833	0,00625	0,00688	0,04720	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 квашеной капусты с яблоками 45 гр	61,75000	0,00077	0,00313	0,00655	0,045
Суп фасолевый 0,200	79,89000	0,00094	0,00364	0,00680	0,2
Гуляш из отварного мяса говядины 70 гр.	319,56167	0,01664	0,01798	0,00452	0,07
Каша гречневая рассыпчатая	190,02667	0,00409	0,00548	0,02512	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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	730,56833	0,02299	0,03024	0,06226	0,704
Полдник					
Повидло	59,16667	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
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,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	280,03833	0,00449	0,00281	0,05310	0,359
Всего:	1376,63500	0,03435	0,04007	0,16976	1,572

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.



Меню-раскладка
День № 6

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
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:	223,17667	0,00422	0,00666	0,03068	0,4
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.	62,35167	0,00052	0,00370	0,00396	0,05
Суп крестьянский	113,02000	0,00181	0,00449	0,01153	0,2
Котлета мясная 80 гр	252,05167	0,01570	0,01331	0,00280	0,08
Рагу из овощей 130г	111,76500	0,00204	0,00328	0,01413	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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	615,64833	0,02057	0,02478	0,05113	0,719
Полдник					
Плов из мяса говядины 180 гр.	323,65833	0,01350	0,01545	0,02754	0,18
Чай 200 гр,	44,21667	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	85,45833	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	453,33333	0,01360	0,01545	0,05577	0,405
Всего:	1280,47817	39,38333	47,08667	157,78500	1,724



Меню-раскладка
День № 7

Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200гр	270,06000	0,00645	0,00632	0,03129	0,2
Чай 200 гр,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	317,15667	0,00652	0,00634	0,04093	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					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	59,55833	0,00072	0,00305	0,00592	0,05
Щи из свежей капусты 200гр	72,11167	0,00150	0,00276	0,00755	0,2
Суфле из мяса говядины 70 гр.	274,24167	0,01718	0,01518	0,00212	0,07
Макаронные изделия отварные 130 гр.	244,14833	0,00501	0,00412	0,03480	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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	729,40000	0,02496	0,02514	0,06966	0,709
Полдник					
Повидло	59,16667	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Омлет с зеленым горошком.	200,60667	0,00905	0,00832	0,01233	0,15
Чай 200 гр,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	306,87000	0,00920	0,00834	0,03528	0,349
Всего:	1274,17550	41,67667	40,01500	166,06667	1,667

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка
День № 8

Завтрак					
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит 200г	214,60833	0,00488	0,00643	0,02444	0,2
Чай 200 гр,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	261,70500	0,00495	0,00645	0,03408	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 морской капусты со сладким перцем и огурцом с растит.маслом	77,94500	0,00048	0,00608	0,00286	0,05
Суп крестьянский с мясом.	197,94833	0,00823	0,00874	0,01130	0,2
Рыба,запеченая с картофелем	370,13333	0,02121	0,00782	0,02095	0,2
Кисель с витаминами "Витошка" 180г	25,01667	0,00000	0,00000	0,00491	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
Итого:	673,92333	0,02999	0,02266	0,04058	0,689
Полдник					
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,77500	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
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	85,45833	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	354,11333	0,00551	0,00301	0,07006	0,364
Всего:	1165,81733	40,80500	32,38000	153,99500	1,562

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	273,31200	0,00643	0,00788	0,02695	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:	321,67200	0,00650	0,00790	0,03659	0,409
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)	105,26400	0,00521	0,00583	0,00147	0,06
Суп гороховый с мясом	177,64400	0,00791	0,00553	0,01418	0,2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 180 гр	377,93800	0,01434	0,01339	0,02822	0,18
Компот из яблок 200г	61,79000	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
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
Итого:	725,51600	0,02761	0,02483	0,05922	0,699
Полдник					
Бигус с мясом 180г	261,57600	0,01277	0,01160	0,01308	0,18
Чай 200 гр,	45,48000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 25 гр	87,90000	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	397,83600	0,01294	0,01162	0,04187	0,414
Всего:	1255,58140	47,81800	44,43800	147,23200	1,622

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	247,09200	0,00547	0,00814	0,02401	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:	295,45200	0,00554	0,00816	0,03365	0,409
Завтрак второй					
Слива 100 гр	55,00000	0,00072	0,00027	0,00999	0,1
Итого:	55,00000	0,00072	0,00027	0,00999	0,1
Обед					
Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом 50 гр.	48,52000	0,00102	0,00425	0,00006	0,05
Суп-лапша на курином бульоне 0,200	106,07400	0,00173	0,00306	0,01198	0,2
Гуляш из мяса говядины 80 гр.	235,31200	0,01176	0,01196	0,00372	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	195,45600	0,00409	0,00548	0,02512	0,13
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	663,71200	0,01884	0,02477	0,05982	0,719
Полдник					
Мясо говядины отварное 50 гр.	229,29200	0,01831	0,01470	0,00042	0,05
Капуста тушеная 130 гр	109,40000	0,00282	0,00408	0,01156	0,13
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
Итого:	433,57200	0,02220	0,01900	0,03274	0,389
Всего:	1266,22300	47,30400	52,20000	136,19800	1,617

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 11

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 с лимоном 200 гр	39,55000	0,00004	0,00000	0,00931	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					
Нектарины 100 гр	64,00000	0,00090	0,00020	0,01000	0,1
Итого:	64,00000	0,00090	0,00020	0,01000	0,1
Обед					
Огурец свежий порционный 50 гр	7,00000	0,00040	0,00005	0,00190	0,05
Суп картофельный со сметаной 0,200	97,58000	0,00135	0,00252	0,01031	0,2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 180 гр	334,55000	0,01239	0,01484	0,01185	0,18
Компот из яблок и кураги 200 гр	93,80000	0,00026	0,00001	0,01705	0,2
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
Итого:	535,81000	0,01448	0,01744	0,04167	0,689
Полдник					
Жаркое по - домашнему 180г	364,73000	0,01745	0,01768	0,01511	0,18
Чай 200 гр,	39,55000	0,00004	0,00000	0,00931	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:	498,36000	0,01781	0,01770	0,04852	0,419
Всего:	1319,56000	0,03752	0,04201	0,13165	1,617

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 12

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Повидло	63,75000	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Каша кукурузная безмолочная с маслом растит 200 гр	178,96000	0,00422	0,00666	0,02160	0,2
Чай 200 гр,	47,37500	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	292,96500	0,00437	0,00667	0,04454	0,429
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	36,49000	0,00056	0,00236	0,00243	0,055
Щи с мясом	142,31500	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	203,60000	0,00409	0,00548	0,02512	0,13
Напиток из клюквы	64,65000	0,00014	0,00000	0,01513	0,2
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
Итого:	638,37500	0,02194	0,02544	0,05597	0,73
Полдник					
Мясо говядины отварное 50 гр.	228,96500	0,01831	0,01470	0,00042	0,05
Картофель отварной 150гр	148,65000	0,00285	0,00325	0,02486	0,15
Чай 200 гр,	47,37500	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	91,56250	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	519,43250	0,02133	0,01797	0,05407	0,434
Всего:	1351,84900	48,26500	50,21500	161,79500	1,693



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 13

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,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	276,65667	0,00679	0,00759	0,04267	0,409
Завтрак второй					
Персики 100 г	54,40000	0,00081	0,00009	0,01044	0,1
Итого:	54,40000	0,00081	0,00009	0,01044	0,1
Обед					
Кукуруза консервированная	48,83667	0,00117	0,00022	0,00929	0,05
Рассольник "Ленинградский" с мясом 180гр	167,86333	0,00605	0,00649	0,01263	0,18
Котлета из мяса куры.	155,25333	0,01538	0,00394	0,00621	0,08
Картофельное пюре 130г	156,89833	0,00264	0,00404	0,01976	0,13
Напиток из брусники 180 гр	71,34167	0,00009	0,00000	0,01453	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
Итого:	603,07333	0,02541	0,01471	0,06298	0,679
Полдник					
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,77500	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Чай 200 гр,	44,21667	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	85,45833	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	306,33000	0,00451	0,00281	0,05894	0,364
Всего:	1219,18967	38,28333	25,33833	197,36500	1,552



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
Чай 200 гр,	38,19154	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	179,87154	0,00225	0,00507	0,02969	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					
Салат из помидоров 50 гр	35,34869	0,00062	0,00261	0,00273	0,05
Бульон из кур с яйцом	35,22454	0,00257	0,00204	0,00085	0,2
Гуляш из мяса кури .	112,11631	0,01638	0,00320	0,00229	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр.	210,87977	0,00501	0,00412	0,03480	0,13
Напиток из вишни 180г	51,06985	0,00010	0,00000	0,01308	0,18
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
Итого:	447,51915	0,02475	0,01199	0,05431	0,699
Полдник					
Омлет натуральный 150 гр.	221,08979	0,01179	0,01510	0,00379	0,15
Чай 200 гр,	38,19154	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 25 гр	73,81346	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	335,97479	0,01196	0,01512	0,03258	0,384
Всего:	1051,32699	39,96354	32,37123	136,77769	1,692



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
Чай 200 гр,	38,11056	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	212,77906	0,00453	0,00581	0,03142	0,389
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.	73,05217	0,00075	0,00428	0,00618	0,05
Суп гороховый.	110,92400	0,00378	0,00345	0,01466	0,2
Бигус с мясом 180г	217,16733	0,01277	0,01160	0,01308	0,18
Напиток из брусники 200 гр	68,32867	0,00010	0,00000	0,01615	0,2
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
Итого:	472,35217	0,01747	0,01935	0,05062	0,689
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
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:	412,88356	0,00335	0,01154	0,07152	0,389
Всего:	1132,57444	25,69811	37,05733	163,95333	1,567



Заведующий 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	205,41714	0,00458	0,00633	0,02219	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:	276,96857	0,00469	0,00634	0,03848	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	29,72000	0,00047	0,00206	0,00210	0,05
Борщ с мясом	139,04000	0,00589	0,00651	0,00770	0,2
Азу 180г	288,87000	0,01270	0,01237	0,01616	0,18
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	563,36714	0,01961	0,02096	0,04833	0,689
Полдник					
Рагу из овощей 150г	102,20857	0,00206	0,00375	0,01443	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:	444,41714	0,02052	0,01846	0,03982	0,429
Всего:	1223,66657	45,86857	45,83571	141,88429	1,637



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 17

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
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					
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	43,46143	0,00073	0,00170	0,00539	0,05
Щи с мясом со сметаной	113,05000	0,00403	0,00536	0,00735	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
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	820,87714	0,03076	0,02810	0,07473	0,739
Полдник					
Повидло	57,85714	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Жаркое по - домашнему 180г	296,01143	0,01745	0,01768	0,01511	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
Итого:	400,06286	0,01760	0,01770	0,03806	0,409
Всего:	1594,42857	0,05496	0,05295	0,16926	1,657



МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 18

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	199,31000	0,00432	0,00556	0,02784	0,2
Чай 200 гр,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	246,40667	0,00440	0,00558	0,03748	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					
Сельдь с луком .	117,47000	0,00655	0,00694	0,00130	0,05
Суп крестьянский с мясом куры	133,34167	0,00732	0,00375	0,01057	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
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
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	598,74667	0,03360	0,01870	0,05017	0,739
Полдник					
Повидло	59,16667	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Плов из отварной куры 200г	356,17167	0,02387	0,00976	0,02589	0,2
Чай 200 гр,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	462,43500	0,02402	0,00978	0,04883	0,429
Всего:	1192,42800	62,64667	34,19167	143,68833	1,677



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
Чай 200 гр,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	197,39333	0,00397	0,00490	0,02646	0,359
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.	75,90333	0,00165	0,00373	0,00512	0,05
Суп картофельный с мясом	169,96833	0,00497	0,00690	0,01322	0,2
Биточки рыбные 80гр	165,98167	0,01535	0,00696	0,00706	0,08
Рис припущенный с овощами	163,48167	0,00295	0,00574	0,02339	0,13
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
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	653,68500	0,02515	0,02335	0,06773	0,725
Полдник					
Омлет натуральный 150 гр.	178,00500	0,00772	0,00994	0,00252	0,15
Чай 200 гр,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	225,10167	0,00779	0,00996	0,01216	0,309
Всего:	1019,04100	37,26333	38,48000	115,61833	1,493



Меню-раскладка
День № 20

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 с лимоном 200 гр	39,55000	0,00004	0,00001	0,00931	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					
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.	31,16667	0,00065	0,00160	0,00288	0,06
Щи с мясом 180 г	123,25167	0,00516	0,00578	0,00658	0,18
Запеканка картофельная с печенью 180г	285,09000	0,01475	0,00801	0,02406	0,18
Компот из яблок 200г	61,76000	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
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
Итого:	504,14833	0,02070	0,01548	0,04886	0,679
Полдник					
Мясо кур отварное (порци.,без кости) 50 г	166,90500	0,01183	0,01117	0,00058	0,05
Макаронные изделия отварные 130 гр	173,77500	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Чай 200 гр,	44,21667	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлебцы без глютена 9 гр	2,88000	0,00007	0,00002	0,00056	0,009
Итого:	387,77667	0,01623	0,01398	0,04037	0,389
Всего:	1152,91500	0,04162	0,03649	0,13108	1,577