

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

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ**





Меню-раскладка
День № 1

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180г	142,32756	0,00371	0,00483	0,01815	0,18
Булочка с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком ..	71,43156	0,00167	0,00152	0,01160	0,15
Итого:	329,13911	0,00772	0,01220	0,04579	0,366
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 гр	16,99022	0,00033	0,00125	0,00144	0,03
Суп-пюре из разных овощей 150 гр	68,82044	0,00181	0,00293	0,00773	0,15
Котлета из мяса кури.	104,90756	0,01186	0,00255	0,00671	0,06
Капуста тушеная 120 гр	66,51867	0,00167	0,00365	0,00671	0,12
Компот из изюма	71,68000	0,00017	0,00000	0,01747	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	434,41689	0,01944	0,01090	0,06344	0,56
Полдник					
Суп молочный с лапшой 0,15	79,89667	0,00247	0,00287	0,00939	0,15
Сок фруктовый 180 гр.	82,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Зефир 20 гр	60,80000	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	269,69667	0,00505	0,00323	0,05329	0,37
Всего:	1095,34802	33,25644	26,38844	177,78133	1,396

Утверждаю



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 2

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	157,20816	0,00439	0,00589	0,02146	0,18
Батон с маслом 30/5 гр	2,35469	0,00004	0,00011	0,00030	0,036
Кофейный напиток на молоке	84,74510	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
Итого:	244,30796	0,00654	0,00810	0,03441	0,366
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 40 гр	5,71143	0,00033	0,00004	0,00155	0,04
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	84,49796	0,00159	0,00263	0,01236	0,15
Котлета мясная 70 гр	214,25061	0,01570	0,01331	0,00280	0,07
Пюре из гороха со сливочным маслом.	149,12000	0,00773	0,00361	0,01943	0,12
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Итого:	561,58000	0,02744	0,01989	0,06198	0,555
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом .	83,04367	0,00237	0,00322	0,00940	0,15
Сыр 5 гр	16,16327	0,00120	0,00123	0,00000	0,005
Чай 150 гр,	28,46367	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Зефир 20 гр	60,80000	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	234,67061	0,00525	0,00463	0,04193	0,345
Всего:	1084,74859	39,58408	32,89367	147,58061	1,366



Меню-раскладка
День № 3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	127,25000	0,00353	0,00460	0,01595	0,18
Батон с маслом 35/6 гр	127,13000	0,00273	0,00600	0,01870	0,035
Чай с лимоном 150 гр	28,90304	0,00003	0,00000	0,00679	0,15
Итого:	283,28304	0,00629	0,01061	0,04145	0,365
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					
Горошек зеленый 30 гр.	23,22000	0,00088	0,00114	0,00179	0,03
Уха рыбацкая 0,150	82,54565	0,00512	0,00174	0,00828	0,15
Жаркое по - домашнему 140г	192,43848	0,01369	0,01376	0,01253	0,14
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,00037	0,00002	0,01327	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Итого:	410,31913	0,02204	0,01702	0,04840	0,5
Полдник					
Омлет натуральный 130 гр	208,80174	0,01169	0,01435	0,00282	0,13
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Мармелад 25 гр	73,25000	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 37 гр	85,47000	0,00281	0,00033	0,01854	0,037
Итого:	395,94674	0,01460	0,01469	0,04732	0,342
Всего:	1177,43213	43,56000	42,45587	144,38696	1,307



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 4

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	127,16000	0,00374	0,00414	0,01615	0,18
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай с молоком 150 гр	50,55000	0,00099	0,00106	0,00842	0,15
Итого:	293,09000	0,00706	0,01105	0,04060	0,366
Завтрак второй					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Обед					
Кукуруза консервированная.. 40гр.	43,65841	0,00044	0,00403	0,00169	0,04
Суп картофельный с мясом птицы	65,40182	0,00428	0,00140	0,00814	0,15
Бигус с мясом 170г	215,87932	0,01277	0,01160	0,01308	0,17
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	479,13955	0,02109	0,01751	0,05876	0,544
Полдник					
Йогурт 125 г	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Запеканка творожная ..	298,77250	0,01413	0,01878	0,01035	0,13
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	468,09750	0,01877	0,02291	0,03880	0,4
Всего:	1311,76030	47,67795	51,61932	153,31273	1,46



Меню-раскладка
День № 5

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная со сливочным маслом	116,67356	0,00337	0,00382	0,01551	0,16
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Кофейный напиток на молоке	84,75000	0,00210	0,00211	0,01265	0,18
Итого:	316,80356	0,00782	0,01178	0,04420	0,376
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 40 гр	40,10633	0,00056	0,00201	0,00450	0,04
Суп фасолевый 0,150	51,27706	0,00070	0,00273	0,00510	0,15
Гуляш из отварного мяса говядины 70 гр.	273,91000	0,01664	0,01797	0,00452	0,07
Каша гречневая рассыпчатая	110,94000	0,00306	0,00302	0,01883	0,11
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Итого:	593,28339	0,02338	0,02610	0,06087	0,550
Полдник					
Йогурт питьевой 150 г	127,29222	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр	170,77647	0,00534	0,00397	0,02551	0,11
Чай 150 гр,	28,46711	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	384,28580	0,01473	0,00899	0,05758	0,44
Всего:	1322,373	0,047	0,047	0,170	1,46

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437
Пикитина А.А.

Меню-раскладка
День № 6

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	135,90674	0,00350	0,00511	0,01682	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кофейный напиток с молоком 180 гр	104,50000	0,00280	0,00282	0,01414	0,18
Итого:	329,07674	0,00825	0,01198	0,04431	0,359
Завтрак второй					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30гр.	52,91465	0,00052	0,00370	0,00396	0,03
Суп крестьянский со сметаной	75,67372	0,00140	0,00363	0,00871	0,15
Рагу из овощей 120г	96,05023	0,00204	0,00328	0,01413	0,12
Котлета мясная 70 гр	214,25023	0,01570	0,01331	0,00280	0,07
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 33 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Итого:	564,98884	0,02241	0,02434	0,05963	0,555
Полдник					
Кефир 150 г	83,86977	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	101,35512	0,00340	0,00425	0,01103	0,15
Чай 150 гр,	28,46907	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Мармелад 25 гр	73,25000	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 35 гр	80,85000	0,00266	0,00032	0,01754	0,035
Итого:	384,56791	0,01120	0,01032	0,06190	0,54
Всего:	1347,63349	0,04261	0,04678	0,18099	1,60



Меню-раскладка
День № 7

Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	130,26000	0,00371	0,00484	0,01558	0,18
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Чай с молоком 150 гр	50,55000	0,00099	0,00106	0,00842	0,15
Итого:	269,48000	0,00665	0,00994	0,03735	0,359
Завтрак второй					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 30гр.	41,54000	0,00057	0,00186	0,00476	0,03
Щи из свежей капусты со сметаной 150гр	46,38190	0,00113	0,00207	0,00566	0,15
Суфле из мяса говядины 60 гр.	218,11310	0,01488	0,01439	0,00182	0,06
Макаронные изделия отварные 120 гр.	201,24190	0,00510	0,00302	0,03547	0,12
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	670,52690	0,02561	0,02188	0,08566	0,56
Полдник					
Йогурт 125 г	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Омлет с зеленым горошком.	171,44310	0,00916	0,00842	0,01234	0,12
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	352,31810	0,01418	0,01260	0,04330	0,415
Всего:	1361,325	0,047	0,045	0,181	1,484



Меню-раскладка
День № 8

Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 150г	137,95756	0,00366	0,00482	0,01833	0,15
Батон с маслом 35/6 гр	127,13000	0,00273	0,00600	0,01870	0,035
Какао с молоком.	91,26683	0,00262	0,00260	0,01319	0,18
Итого:	356,35439	0,00900	0,01342	0,05022	0,365
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	39,95878	0,00028	0,00365	0,00172	0,03
Суп крестьянский с мясом со сметаной	127,07805	0,00618	0,00656	0,00848	0,15
Рыба, запеченная в сметане с картофелем.	223,09268	0,01591	0,00586	0,01571	0,15
Кисель с витаминами "Витошка" 180г	21,38659	0,00000	0,00000	0,00491	0,18
Уб ржаной 33 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Итого:	474,86610	0,02468	0,01649	0,04545	0,545
Полдник					
Йогурт питьевой 150 г	127,29268	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Пудинг из творога 130 гр	406,53512	0,01523	0,02184	0,02805	0,13
Мармелад 25 гр	73,25000	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	676,37780	0,02510	0,02690	0,07496	0,335
Всего:	1549,89829	0,05914	0,05708	0,17990	1,345



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 9

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	187,29000	0,00535	0,00645	0,02216	0,18
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
Итого:	362,50000	0,00963	0,01290	0,04832	0,359
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).	65,79000	0,00391	0,00438	0,00110	0,04
Суп гороховый с мясом	105,60725	0,00589	0,00370	0,01056	0,15
Запеканка картофельная, фарширован ная отварным мясом говядины 160 гр	310,38500	0,01398	0,01308	0,02820	0,16
Компот из яблок 150г	46,33125	0,00005	0,00005	0,01110	0,15
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	631,11350	0,02739	0,02173	0,07393	0,539
Полдник					
Кефир 150 г	83,86000	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Запеканка из творога 120 гр	334,83200	0,01595	0,01954	0,01520	0,12
Мармелад 25 гр	73,25000	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	526,59200	0,02138	0,02447	0,04801	0,31
Всего:	1564,66155	59,17075	59,18950	179,80400	1,308



Меню-раскладка
День № 10

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

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 молочная ("Дружба 4") со сливоч. маслом	142,78000	0,00421	0,00569	0,01757	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай с лимоном 180 гр	39,55000	0,00004	0,00000	0,00930	0,18
Итого:	297,71000	0,00659	0,01155	0,04291	0,366
Завтрак второй					
Нектарины 100 гр	48,00000	0,00090	0,00020	0,01000	0,1
Итого:	48,00000	0,00090	0,00020	0,01000	0,1
Обед					
Огурец свежий порционный 30 гр	4,28474	0,00024	0,00003	0,00116	0,03
Суп картофельный со сметаной 0,15	73,18500	0,00135	0,00252	0,01031	0,15
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 160 гр	247,72105	0,01239	0,01484	0,01185	0,16
Компот из яблок и кураги 150 гр	70,35000	0,00026	0,00001	0,01705	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	477,94079	0,01709	0,01782	0,05875	0,53
Полдник					
Суп молочный с крупой 0,15	86,62500	0,00262	0,00341	0,00975	0,15
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Зефир 30гр.	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	288,65000	0,00570	0,00383	0,05849	0,37
Всего:	1143,48237	30,90921	33,53421	177,36895	1,37



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 12

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Повидло	37,82609	0,00006	0,00000	0,00998	0,015
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	127,25000	0,00353	0,00460	0,01595	0,16
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Итого:	282,17109	0,00554	0,00865	0,04610	0,354
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	14,13739	0,00031	0,00104	0,00135	0,03
Щи с мясом со сметаной.	87,41239	0,00430	0,00482	0,00548	0,15
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 60 гр.	188,44000	0,01137	0,01145	0,00550	0,06
Каша гречневая рассыпчатая	110,94000	0,00306	0,00302	0,01883	0,11
Компот из клюквы	48,53435	0,00011	0,00000	0,01134	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	559,01413	0,02297	0,02092	0,06715	0,555
Полдник					
Йогурт 125 г	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	101,23391	0,00341	0,00425	0,01103	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Итого:	282,10891	0,00843	0,00843	0,04199	0,445
Всего:	1151,29413	0,03756	0,03815	0,16245	1,454



Меню-раскладка
День № 13

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	157,17000	0,00439	0,00589	0,02146	0,18
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком ..	71,42500	0,00167	0,00152	0,01160	0,15
Итого:	343,97500	0,00840	0,01325	0,04910	0,366
Завтрак второй					
Апельсин 100 г	28,00000	0,00063	0,00014	0,01044	0,1
Итого:	28,00000	0,00063	0,00014	0,01044	0,1
Обед					
Кукуруза консервированная	29,40000	0,00071	0,00013	0,00560	0,03
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	102,28700	0,00397	0,00421	0,01046	0,15
Котлета из мяса кури.	104,89700	0,01186	0,00255	0,00671	0,06
Картофельное пюре 110 гр	99,01050	0,00209	0,00305	0,01426	0,11
Галетник 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
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	502,24450	0,02232	0,01045	0,07495	0,58
Полдник					
Йогурт 125 г	106,25000	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Суп молочный с крупой 0,15	92,47500	0,00295	0,00346	0,01003	0,15
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб ржаной 18 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,018
Мармелад 25 гр	73,25000	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Итого:	345,65000	0,00820	0,00776	0,06057	0,468
Всего:	1219,86950	0,03955	0,03161	0,19506	1,514

Утверждаю



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 14

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	130,26000	0,00371	0,00484	0,01558	0,18
Батон с маслом, сыром 35/5/5	139,09123	0,00416	0,00665	0,01870	0,045
Каша с молоком.	91,30462	0,00262	0,00260	0,01319	0,15
Итого:	360,656	0,010	0,014	0,047	0,375
Завтрак второй					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Обед					
Зеленый горошек 30 гр	9,81176	0,00071	0,00004	0,00145	0,03
Бульон из кур с гречкой с яйцом	80,17877	0,00436	0,00224	0,01200	0,15
Гуляш из мяса курицы	84,09138	0,01228	0,00240	0,00172	0,06
Макаронные изделия отварные	164,34000	0,00345	0,00485	0,02389	0,12
Пирог из вишни 180г	50,68000	0,00010	0,00000	0,01308	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Хлеб пшеничный 35 гр	80,85000	0,00266	0,00032	0,01754	0,035
Итого:	515,202	0,025	0,010	0,080	0,570
Полдник					
Омлет запеченный или паровой 130гр.	208,29244	0,01264	0,01419	0,00222	0,13
Мармелад 25 гр	73,25000	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 35 гр	80,85000	0,00266	0,00032	0,01754	0,035
Итого:	390,81744	0,01540	0,01450	0,04572	0,34
Всего:	1335,67520	0,05184	0,03888	0,18846	1,44



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 15

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180г	170,80200	0,00446	0,00580	0,02178	0,18
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кофейный напиток на молоке	84,69000	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
Итого:	344,16200	0,00850	0,01196	0,04779	0,359
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 40гр.	58,07472	0,00060	0,00342	0,00495	0,04
Суп гороховый.	86,92050	0,00293	0,00261	0,01177	0,15
Бигус с мясом 150г	165,10933	0,01250	0,01291	0,00868	0,15
Напиток из клюквы	48,48750	0,00011	0,00000	0,01134	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	440,99206	0,01897	0,01936	0,05512	0,565
Полдник					
Пудинг из творога с морковью 140 гр	356,76133	0,01373	0,01985	0,02281	0,14
Снежок	124,29711	0,00389	0,00479	0,01663	0,15
Повидло	37,80556	0,00006	0,00000	0,00998	0,015
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	593,48900	0,01920	0,02482	0,06626	0,475
Всего:	1418,24305	0,04703	0,05649	0,17955	1,499

Утверждаю



Заведующий МАДОУ № 437
Пикитина А.А.

Меню-раскладка
День № 16

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Повидло 10г	25,21739	0,00004	0,00000	0,00665	0,01
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 180гр	179,74000	0,00458	0,00633	0,02219	0,18
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Каша с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
Итого:	380,16739	0,00890	0,01278	0,05500	0,369
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	14,13739	0,00031	0,00104	0,00135	0,03
Борщ с мясом со сметаной.	89,81761	0,00442	0,00489	0,00578	0,15
Азу 150г	246,46609	0,01270	0,01237	0,01616	0,15
Напиток из шиповника 180 гр	90,00000	0,00048	0,00000	0,02181	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	559,02109	0,02207	0,01895	0,07183	0,57
Полдник					
Йогурт питьевой 150 г	127,29674	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Суп молочный с лапшой 0,15	79,83370	0,00247	0,00287	0,00939	0,15
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Мармелад 20 гр	58,60000	0,00008	0,00000	0,01532	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	340,35543	0,01155	0,00784	0,05427	0,49
Всего:	1341,84391	0,04357	0,03964	0,19637	1,529

Утверждено



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 17

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 180г	211,80000	0,00550	0,00637	0,02863	0,18
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай с молоком.	75,16000	0,00211	0,00225	0,01069	0,15
Итого:	402,34000	0,00994	0,01447	0,05535	0,366
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 30 гр	13,57000	0,00042	0,00012	0,00295	0,03
Щи с мясом со сметаной	74,12426	0,00300	0,00406	0,00548	0,15
Суфле из мяса говядины 70 гр.	272,58723	0,01974	0,01745	0,00243	0,07
Макаронные изделия с мясом	185,63234	0,00471	0,00279	0,03274	0,12
Компот из чернослива	67,26000	0,00019	0,00000	0,01627	0,15
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	713,95574	0,03150	0,02575	0,08098	0,624
Полдник					
Йогурт 125 г	106,87500	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Суп молочный с крупой 0,15	86,74489	0,00262	0,00341	0,00975	0,15
Повидло	37,81915	0,00006	0,00000	0,00998	0,015
Чай 150 гр,	28,46532	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	294,55436	0,00732	0,00754	0,04818	0,455
Всего:	1432,89196	49,81170	48,82511	185,80170	1,545



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 18

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	127,25000	0,00353	0,00460	0,01595	0,16
Сыр 10 гр	32,36870	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Кофейный напиток на молоке	84,73761	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
Итого:	359,73630	0,01036	0,01503	0,04464	0,356
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 .	85,31022	0,00355	0,00493	0,00090	0,04
Суп крестьянский с мясом курицы со сметаной.	83,66630	0,00549	0,00281	0,00792	0,15
Гуляш из мяса курицы .	84,06957	0,01228	0,00240	0,00172	0,06
Пюре розовое	93,49457	0,00223	0,00237	0,01471	0,12
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,00037	0,00002	0,01327	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	486,75565	0,02676	0,01295	0,05690	0,56000
Полдник					
Запеканка из творога 120 гр	335,17739	0,01597	0,01956	0,01520	0,12
Повидло	37,82609	0,00006	0,00000	0,00998	0,015
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	472,27848	0,01849	0,01994	0,04787	0,32
Всего:	1359,15611	59,25087	50,05457	157,02457	1,33600



Меню-раскладка
День № 19

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая безмолочная с маслом растит.	128,37024	0,00389	0,00488	0,01682	0,16
Батон с маслом 35/6 гр	127,13000	0,00273	0,00600	0,01870	0,035
Сыр 10 гр	32,35048	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Кофейный напиток на молоке	84,74214	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
Итого:	372,59286	0,01111	0,01546	0,04818	0,355
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 и растительным маслом	38,58333	0,00056	0,00337	0,00221	0,04
Суп картофельный с мясом	107,01905	0,00372	0,00499	0,00988	0,15
Биточки рыбные 70гр	156,56429	0,01504	0,00610	0,00719	0,07
Рис припущенный с овощами	125,58405	0,00227	0,00441	0,01799	0,11
Компот из изюма	71,68000	0,00017	0,00000	0,01747	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	614,79214	0,02607	0,01907	0,07919	0,57
Полдник					
Кефир 150 г	79,83762	0,00247	0,00287	0,00939	0,15
Омлет запеченный или паровой	208,80174	0,01169	0,01435	0,00282	0,13
Чай 150 гр,	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	363,264	0,016	0,017	0,029	0,450
Всего:	1392,94936	0,05322	0,05220	0,16568	1,475

Утверждаю



Заведующий МАДОУ № 437
Никитина А.А.

Меню-раскладка
День № 20

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная со сливочным маслом	116,63234	0,00337	0,00382	0,01551	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай с лимоном 180 гр	39,55000	0,00004	0,00000	0,00930	0,18
Итого:	271,56234	0,00576	0,00967	0,04086	0,366
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 30 гр	16,91170	0,00033	0,00125	0,00144	0,03
Щи с мясом со сметаной.	87,48617	0,00430	0,00482	0,00548	0,15
Запеканка картофельная с печенью 180г	241,49213	0,01456	0,00785	0,02404	0,18
Компот из яблок 150г	61,77277	0,00007	0,00007	0,01479	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	513,16277	0,02286	0,01449	0,06915	0,560
Полдник					
Снежок 150 г	124,30574	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
Макаронные изделия отварные с сыром 120 гр	198,68255	0,00606	0,00527	0,02827	0,12
Чай 150 гр,	28,46532	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	387,65362	0,01127	0,01030	0,05977	0,44
Всего:	1211,97872	0,04024	0,03482	0,18016	1,466

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279255

Владелец Никитина Анна Анатольевна

Действителен с 18.03.2025 по 18.03.2026