



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 1 ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	356,74000	0,00531	0,00830	0,01896	0,2
Батон с маслом	307,68000	0,00312	0,00780	0,02138	0,048
Чай с сахаром	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Итого:	762,96000	0,00843	0,01610	0,05215	0,448
Второй завтрак					
Сок фруктовый 200 гр	184,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	184,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Салат из свеклы с чесноком 45 г	36,88000	0,00065	0,00136	0,00484	0,045
Суп рыбный с крупой	337,18000	0,01051	0,00333	0,02165	0,25
Сосиски отварные 100 гр	532,00000	0,01034	0,02103	0,00146	0,1
Макаронные изделия отварные с овощами.	384,92000	0,00426	0,00506	0,02936	0,15
Компот из сухофруктов.	106,12000	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр	115,50000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	1621,20000	0,03013	0,03140	0,09946	0,8
15:00					
Снежок 160 г	271,41000	0,00417	0,00513	0,01747	0,16
Итого:	271,41000	0,00417	0,00513	0,01747	0,16
Полдник					
Биточки (котлеты)капустные запеченные180гр.	406,20000	0,00492	0,00837	0,02524	0,18
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Какао с молоком	179,36000	0,00223	0,00203	0,01426	0,2
Итого:	848,36000	0,01026	0,01573	0,06086	0,425
Всего:	1852,75800	0,05399	0,06856	0,25014	2,033



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 2 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Сгущенное молоко 15 гр	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Запеканка творожная ..	809,06000	0,01868	0,02545	0,01442	0,15
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	322,64000	0,00526	0,00755	0,02136	0,054
Кофейный напиток с молоком	229,74000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	1409,44000	0,02785	0,03713	0,06125	0,419
Второй завтрак					
Банан 170 гр	257,21000	0,00179	0,00012	0,02594	0,17
Итого:	257,21000	0,00179	0,00012	0,02594	0,17
Обед					
Салат из моркови с изюмом 60 гр	141,08000	0,00077	0,00245	0,01292	0,06
Борщ с фасолью с мясом со сметаной	246,31000	0,00595	0,00616	0,00937	0,2
Котлета из говядины и свинины	410,10000	0,01359	0,01250	0,00393	0,08
Греча с овощами.	347,65000	0,00435	0,00567	0,02723	0,15
Напиток из шиповника	150,32000	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр	115,50000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1519,56000	0,02886	0,02737	0,09669	0,75
15:00					
Ряженка 160 г	273,84000	0,00479	0,00958	0,00655	0,16
Итого:	273,84000	0,00479	0,00958	0,00655	0,16
Полдник					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	361,20000	0,00466	0,00682	0,02212	0,2
Чай с лимоном	194,70000	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Ватрушка с курагой	393,24000	0,00448	0,00299	0,03561	0,06
Итого:	949,14000	0,01190	0,01277	0,07130	0,46
Всего:	2199,0360	0,07519	0,08697	0,26173	1,959



Е.В. Чудова

Меню-расклад
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 4 д

МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Сгущенное молоко 15 гр	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Пудинг творожный с изюмом запеченный.	678,54000	0,01426	0,01957	0,01835	0,15
Батон с маслом	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кисель из кураги	189,62000	0,00055	0,00001	0,02277	0,2
Итого:	1178,96000	0,01903	0,02622	0,07108	0,41
Второй завтрак					
Груша 150 гр.	133,95000	0,00054	0,00041	0,01391	0,15
Итого:	133,95000	0,00054	0,00041	0,01391	0,15
Обед					
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	89,07000	0,00046	0,00210	0,00697	0,05
Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне .	184,70000	0,00221	0,00404	0,01062	0,2
Бигус с мясом	749,13000	0,02268	0,02201	0,01624	0,18
Напиток из шиповника	150,32000	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Гренки 15 гр	83,16000	0,00129	0,00014	0,00821	0,015
Хлеб пшеничный 25 гр	115,50000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1480,48000	0,03084	0,02888	0,08528	0,705
15:00					
Кефир 160 г	182,56000	0,00447	0,00511	0,00655	0,16
Итого:	182,56000	0,00447	0,00511	0,00655	0,16
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	292,52000	0,00477	0,00623	0,01533	0,2
Чай с сахаром ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Пирожок с яблоками	338,39000	0,00358	0,00581	0,02210	0,08
Итого:	729,45000	0,00835	0,01204	0,04924	0,48
Всего:	1874,01100	0,06323	0,07266	0,22606	1,905



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 5 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом	182,81980	0,00435	0,00680	0,02272	0,2
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	161,62868	0,00526	0,00754	0,02136	0,054
Чай с молоком.	96,40500	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Итого:	440,85349	0,01237	0,01730	0,05765	0,454
Второй завтрак					
Яблоко	106,90539	0,00179	0,00012	0,02594	0,17
Итого:	106,90539	0,00179	0,00012	0,02594	0,17
Обед					
Салат картофельный с огурцом 45 гр	32,29013	0,00050	0,00140	0,00395	0,045
Свекльник на мясном бульоне со сметаной.	89,82658	0,00181	0,00281	0,01412	0,2
Котлета из мяса кури.	132,72336	0,01538	0,00394	0,00621	0,08
Пюре из гороха со сливочным маслом.	187,62632	0,00966	0,00451	0,02429	0,15
Компот из кураги	76,96303	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,65724	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр	58,12993	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	632,21658	0,03171	0,01324	0,09234	0,735
15:00					
Снежок 160 г	90,06789	0,00447	0,00511	0,00655	0,16
Итого:	90,06789	0,00447	0,00511	0,00655	0,16
Полдник					
Сгущенное молоко 15 гр	49,15789	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Сырники из творога.	408,65967	0,01937	0,02521	0,01441	0,15
Молоко 200 г	116,60671	0,00547	0,00586	0,00890	0,2
Мармелад 40 гр	117,97105	0,00016	0,00000	0,03064	0,04
Итого:	692,39533	0,02611	0,03238	0,06255	0,405
Всего:	1960,71726	0,07645	0,06815	0,24503	1,924



Е. В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 6 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	416,32000	0,00594	0,00794	0,02368	0,2
Батон с маслом	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток на сгущенном молоке.	126,36000	0,00119	0,00112	0,01024	0,2
Итого:	805,48000	0,01024	0,01439	0,05528	0,445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 200 гр	184,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	184,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 45 гр	74,14000	0,00059	0,00185	0,00509	0,045
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	121,19000	0,00136	0,00275	0,00715	0,2
Гуляш из мяса кури	553,58000	0,01012	0,01089	0,00294	0,08
Макаронные изделия отварные с овощами.	384,92000	0,00426	0,00506	0,02936	0,15
Компот из кураги и изюма	155,72000	0,00032	0,00000	0,01900	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр	115,50000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1513,65000	0,02053	0,02114	0,08861	0,735
15:00					
Йогурт питьевой 160 г	272,00000	0,00800	0,00512	0,01360	0,16
Итого:	272,00000	0,00800	0,00512	0,01360	0,16
Полдник					
Запеканка картофельная с овощами.	502,68000	0,00498	0,00743	0,03754	0,2
Чай с молоком .	194,70000	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Печенье 20 гр	183,20000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Хлеб пшеничный 25 гр	115,50000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	996,08000	0,01172	0,01166	0,07900	0,445
Всего:	1773,05300	0,05149	0,05251	0,25669	1,985



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 7 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Сгущенное молоко 15 гр	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Суфле творожное..	783,64000	0,01884	0,02345	0,01587	0,15
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	322,64000	0,00526	0,00755	0,02136	0,054
Чай с молоком .	194,70000	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Итого:	1348,98000	0,02797	0,03527	0,05940	0,419
Второй завтрак					
Груша 150 гр.	133,95000	0,00054	0,00041	0,01391	0,15
Итого:	133,95000	0,00054	0,00041	0,01391	0,15
Обед					
Кукуруза консервированная..	78,40000	0,00071	0,00013	0,00560	0,03
Суп картофельный с клецками мясом кури со сметаной	337,80000	0,00735	0,00826	0,01242	0,2
Плов из мяса кур 250 гр	864,71000	0,06599	0,01073	0,03635	0,25
Напиток из шиповника	150,32000	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр	115,50000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1655,33000	0,07825	0,01971	0,09761	0,74
15:00					
Снежок 160 г	271,41000	0,00417	0,00513	0,01747	0,16
Итого:	271,41000	0,00417	0,00513	0,01747	0,16
Полдник					
Капуста в омлете	298,40000	0,00745	0,00885	0,00820	0,15
Кисель из клюквы .	214,74000	0,00021	0,00001	0,02445	0,2
Зефир 20 гр	121,60000	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Хлеб пшеничный 25 гр	115,50000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	750,24000	0,00972	0,00909	0,06088	0,395
Всего:	2191,11800	0,12065	0,06961	0,24927	1,864



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 8 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	401,28000	0,00551	0,00790	0,02332	0,2
Батон с маслом	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком	229,74000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	893,82000	0,01142	0,01605	0,06155	0,445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 200 гр	184,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	184,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Салат из свеклы с чесноком	86,82000	0,00087	0,00181	0,00646	0,06
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	274,91000	0,00529	0,00560	0,01395	0,2
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	873,69000	0,02317	0,01046	0,03767	0,23
Компот из сухофруктов	155,64000	0,00028	0,00000	0,01893	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1592,06000	0,03311	0,01841	0,09957	0,745
15:00					
Ряженка 160 г	273,84000	0,00479	0,00958	0,00655	0,16
Итого:	273,84000	0,00479	0,00958	0,00655	0,16
Полдник					
Запеканка из творога с рисом(без яиц) 150	897,70000	0,01892	0,02832	0,03025	0,15
Сгущенное молоко 15 гр	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Батон с повидлом (джемом)	285,50000	0,00316	0,00120	0,03399	0,06
Молоко 200 г	236,64000	0,00547	0,00586	0,00890	0,2
Итого:	1467,84000	0,02866	0,03669	0,08174	0,425
Всего:	2194,61000	0,07898	0,08093	0,26961	1,975



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 9 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная со сливоч. маслом	355,22000	0,00472	0,00677	0,02150	0,2
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	322,64000	0,00526	0,00755	0,02136	0,054
Какао с молоком ..	179,36000	0,00223	0,00203	0,01426	0,2
Итого:	857,22000	0,01221	0,01635	0,05712	0,454
Второй завтрак					
Апельсин 160 гр	108,80000	0,00101	0,00022	0,01154	0,16
Итого:	108,80000	0,00101	0,00022	0,01154	0,16
Обед					
Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком (консервированным).	86,25000	0,00511	0,00539	0,00116	0,045
Суп геркулесовый с мясом	270,00000	0,00604	0,00573	0,01300	0,2
Бефстроганов из отворной говядины в молочно-сметаном соусе (ясли 60г, сад 80г)	323,98000	0,01173	0,01107	0,00369	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	374,12000	0,00529	0,00481	0,03258	0,15
Компот из яблок	124,57000	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1379,92000	0,03174	0,02761	0,08778	0,73
15:00					
Кефир 160 г	182,56000	0,00447	0,00511	0,00655	0,16
Итого:	182,56000	0,00447	0,00511	0,00655	0,16
Полдник					
Рагу из овощей	327,29000	0,00380	0,00634	0,02016	0,2
Чай с сахаром.	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Ватрушка с творогом 70 гр.	466,88000	0,00723	0,00931	0,02494	0,07
Хлеб пшеничный 30 гр	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	1031,31000	0,01331	0,01592	0,07194	0,5
Всего:	1820,29100	0,06274	0,06521	0,23493	2,004



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 10 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	314,46000	0,00393	0,00640	0,02076	0,2
Батон с маслом	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай с молоком	194,70000	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Итого:	771,96000	0,00980	0,01469	0,05569	0,445
Второй завтрак					
Яблоко 160 гр	135,45000	0,00056	0,00056	0,01661	0,16
Итого:	135,45000	0,00056	0,00056	0,01661	0,16
Обед					
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом 40гр.	108,23000	0,00175	0,00362	0,00661	0,04
Суп крестьянский с мясом со сметаной	341,64000	0,00823	0,00873	0,01130	0,2
Суфле из печени	373,68000	0,01485	0,00751	0,00178	0,08
Картофельное пюре.	288,42000	0,00298	0,00394	0,02201	0,15
Компот из яблок	147,37000	0,00037	0,00013	0,01809	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр	115,50000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1483,44000	0,03206	0,02452	0,08486	0,73
15:00					
Йогурт питьевой 160 г	272,00000	0,00800	0,00512	0,01360	0,16
Итого:	272,00000	0,00800	0,00512	0,01360	0,16
Полдник					
Повидло	102,50000	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Запеканка морковная 155 гр.	344,79000	0,00382	0,00575	0,03087	0,155
Чай с лимоном.	109,42000	0,00004	0,00000	0,01293	0,2
Вафли 30 гр	210,00000	0,00096	0,00084	0,02427	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	859,11000	0,00642	0,00677	0,09140	0,425
Всего:	1730,39100	0,05684	0,05166	0,26216	1,92



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 11 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая на концентрате молока со слив.маслом	371,92000	0,00512	0,00744	0,02096	0,2
Батон с маслом	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Какао с молоком ..	179,36000	0,00223	0,00203	0,01426	0,2
Итого:	814,08000	0,01046	0,01480	0,05658	0,445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 160 г	147,20000	0,00080	0,00016	0,01616	0,16
Итого:	147,20000	0,00080	0,00016	0,01616	0,16
Обед					
Салат из капусты со сладкой кукурузой	131,11000	0,00118	0,00313	0,00805	0,06
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	159,63000	0,00159	0,00276	0,01096	0,18
Фрикадельки мясные паровые	473,48000	0,01426	0,01550	0,00417	0,08
Рис припущенный с овощами .	433,38000	0,00397	0,00718	0,03169	0,15
Компот из чернослива, изюма и кураги	155,64000	0,00028	0,00000	0,01893	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1554,24000	0,02478	0,02911	0,09636	0,725
15:00					
Йогурт питьевой 160 г	272,00000	0,00800	0,00512	0,01360	0,16
Итого:	272,00000	0,00800	0,00512	0,01360	0,16
Полдник					
Рыба с овощами в омлете	808,47000	0,02896	0,01483	0,00557	0,23
Чай с сахаром ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	999,41000	0,03048	0,01501	0,02740	0,45
Всего:	1829,00600	0,07452	0,06420	0,21010	1,94



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 12 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	391,06000	0,00537	0,00729	0,02268	0,2
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	322,64000	0,00526	0,00755	0,02136	0,054
Чай с молоком	194,70000	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Итого:	908,40000	0,01339	0,01780	0,05761	0,454
Второй завтрак					
Банан 170 гр	257,21000	0,00179	0,00012	0,02594	0,17
Итого:	257,21000	0,00179	0,00012	0,02594	0,17
Обед					
Суп гороховый с мясом со сметаной.	316,49000	0,00800	0,00641	0,01405	0,2
Яйцо вареное	125,60000	0,00479	0,00405	0,00027	1
Азу.	894,42000	0,02482	0,02341	0,02335	0,23
Компот из сухофруктов.	106,12000	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1643,63000	0,04160	0,03444	0,07731	1,685
15:00					
Кефир 160 г	182,56000	0,00447	0,00511	0,00655	0,16
Итого:	182,56000	0,00447	0,00511	0,00655	0,16
Полдник					
Сгущенное молоко 15 гр	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Запеканка творожная 130 гр	670,20000	0,01605	0,02038	0,01307	0,13
Кисель из кураги	189,62000	0,00055	0,00001	0,02277	0,2
Печенье 20 гр	183,20000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Итого:	1091,02000	0,01979	0,02274	0,05980	0,365
Всего:	2035,70600	0,08104	0,08021	0,22721	2,834



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
 .497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 4 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом	366,40000	0,00434	0,00680	0,02272	0,2
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	322,64000	0,00526	0,00755	0,02136	0,054
Какао с молоком ..	179,36000	0,00223	0,00203	0,01426	0,2
Итого:	868,40000	0,01183	0,01638	0,05834	0,454
Второй завтрак					
Апельсин 160 гр	108,80000	0,00101	0,00022	0,01154	0,16
Итого:	108,80000	0,00101	0,00022	0,01154	0,16
Обед					
Икра кабачковая 30 гр	74,42000	0,00060	0,00270	0,00282	0,03
Щи с мясом со сметаной.	229,62000	0,00571	0,00613	0,00724	0,2
Рыба, тушеная с овощами 120 гр.	385,82000	0,01163	0,00624	0,00581	0,12
Картофельное пюре с морковью	274,98000	0,00290	0,00385	0,02108	0,15
Компот из яблок	124,57000	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1290,41000	0,02441	0,01953	0,07430	0,755
15:00					
Ряженка 160 г	273,84000	0,00479	0,00958	0,00655	0,16
Итого:	273,84000	0,00479	0,00958	0,00655	0,16
Полдник					
Омлет натуральный 100 гр.	310,77000	0,00612	0,00860	0,00243	0,1
Макаронные изделия отварные 80 гр	245,60000	0,00314	0,00186	0,02183	0,08
Кисель из клюквы .	214,74000	0,00021	0,00001	0,02445	0,2
Вафли 40 гр	280,00000	0,00128	0,00112	0,03236	0,04
Итого:	1051,11000	0,01075	0,01159	0,08107	0,42
Всего:	1716,94900	0,05279	0,05730	0,23180	1,949

Утверждаю

Е. В. Чудова



Меню-раскладка
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 15 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы *	Выход блюда
Завтрак					
Запеканка из творога с картофелем 120 гр	656,71000	0,01258	0,01935	0,01710	0,12
Сгущеное молоко 15 гр	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Батон с маслом	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком	229,74000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	1197,25000	0,01960	0,02881	0,06393	0,38
Второй завтрак					
Яблоко 160 гр	135,45000	0,00056	0,00056	0,01661	0,16
Итого:	135,45000	0,00056	0,00056	0,01661	0,16
Обед					
Огурец свежий порционный 60 гр	18,20000	0,00048	0,00006	0,00228	0,06
Уха рыбацкая 0,200	259,50000	0,00683	0,00232	0,01104	0,2
Голубцы ленивые в молочном соусе.	602,54000	0,01876	0,01850	0,01754	0,23
Компот из кураги	152,92000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1234,16000	0,03006	0,02142	0,07213	0,745
15:00					
Йогурт питьевой 160 г	272,00000	0,00800	0,00512	0,01360	0,16
Итого:	272,00000	0,00800	0,00512	0,01360	0,16
Полдник					
Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	359,86000	0,00447	0,00714	0,02194	0,2
Молоко 200 г	236,64000	0,00547	0,00586	0,00890	0,2
Шанежка с картофелем 70 гр	412,08000	0,00482	0,00584	0,02977	0,07
Итого:	1008,58000	0,01476	0,01884	0,06061	0,47
Всего:	1959,36300	0,07298	0,07475	0,22688	1,915



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
 .497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 16 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная на концентрированном молоке со сливочным маслом	373,52000	0,00518	0,00739	0,02125	0,2
Батон с маслом	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток на сгущенном молоке	222,36000	0,00220	0,00224	0,01789	0,2
Итого:	858,68000	0,01049	0,01496	0,06050	0,445
Второй завтрак					
Сок фруктовый 160 г	147,20000	0,00080	0,00016	0,01616	0,16
Итого:	147,20000	0,00080	0,00016	0,01616	0,16
Обед					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 40 гр.	127,74000	0,00039	0,00562	0,00273	0,04
Суп крестьянский с мясом со сметаной	341,64000	0,00823	0,00873	0,01130	0,2
Суфле из кур	641,10000	0,01110	0,01355	0,00357	0,08
Картофельное пюре.	288,42000	0,00298	0,00394	0,02201	0,15
Напиток из шиповника	150,32000	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1750,22000	0,02652	0,03238	0,08034	0,725
15:00					
Йогурт питьевой 160 г	272,00000	0,00800	0,00512	0,01360	0,16
Итого:	272,00000	0,00800	0,00512	0,01360	0,16
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	292,52000	0,00477	0,00623	0,01533	0,2
Чай с сахаром.	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Плюшка с маком.	556,97000	0,00622	0,00696	0,04275	0,08
Итого:	948,03000	0,01099	0,01319	0,06989	0,48
Всего:	1870,17500	0,05680	0,06581	0,24049	1,97



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 17 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	391,16000	0,00551	0,00790	0,02364	0,2
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	322,64000	0,00526	0,00755	0,02136	0,054
Какао с молоком	225,06000	0,00321	0,00327	0,01600	0,2
Итого:	938,86000	0,01398	0,01872	0,06100	0,454
Второй завтрак					
Груша 125 гр	111,86000	0,00045	0,00034	0,01159	0,125
Итого:	111,86000	0,00045	0,00034	0,01159	0,125
Обед					
Салат картофельный с огурцом 45 гр	69,96000	0,00063	0,00142	0,00456	0,045
Борщ с мясом со сметаной.	257,18000	0,00589	0,00652	0,00789	0,2
Мясо кур отварное в соусе 100 гр	509,82000	0,01214	0,01338	0,00256	0,1
Макаронные изделия отварные с овощами.	384,92000	0,00426	0,00506	0,02936	0,15
Компот из сухофруктов.	106,12000	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1529,00000	0,02691	0,02695	0,08401	0,75
15:00					
Кефир 160 г	182,56000	0,00447	0,00511	0,00655	0,16
Итого:	182,56000	0,00447	0,00511	0,00655	0,16
Полдник					
Запеканка из творога с рисом 150	834,09000	0,01746	0,02682	0,02657	0,15
Сгущенное молоко 15 гр	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Чай с молоком .	194,70000	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Пряник 40 гр	280,00000	0,00192	0,00112	0,03108	0,04
Итого:	1356,79000	0,02325	0,03221	0,07982	0,405
Всего:	2016,93200	0,06906	0,08333	0,24297	1,894



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
 .497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 18 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	353,62000	0,00466	0,00682	0,02121	0,2
Батон с маслом	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком	229,74000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	846,16000	0,01057	0,01497	0,05944	0,445
Второй завтрак					
Апельсин 160 гр	108,80000	0,00101	0,00022	0,01154	0,16
Итого:	108,80000	0,00101	0,00022	0,01154	0,16
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	139,46000	0,00083	0,00445	0,00634	0,06
Рассольник домашний с мясом со сметаной	287,98000	0,00615	0,00627	0,01317	0,2
Бефстроганов из отворной говядины в молочно-сметаном соусе (ясли 60г,сад 80г)	323,98000	0,01173	0,01107	0,00369	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	374,12000	0,00529	0,00481	0,03258	0,15
Компот из яблок	124,57000	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1451,11000	0,02757	0,02721	0,09313	0,745
15:00					
Кефир 160 г	182,56000	0,00447	0,00511	0,00655	0,16
Итого:	182,56000	0,00447	0,00511	0,00655	0,16
Полдник					
Омлет натуральный 100 гр.	310,77000	0,00612	0,00860	0,00243	0,1
Батон с маслом	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кисель из кураги	189,62000	0,00055	0,00001	0,02277	0,2
Зефир 40 гр	243,20000	0,00032	0,00000	0,03140	0,04
Итого:	1006,39000	0,01010	0,01394	0,07796	0,385
Всего:	1770,46100	0,05372	0,06145	0,24862	1,895



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 19 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	429,44000	0,00649	0,00813	0,02804	0,2
Батон с повидлом (джемом)	285,50000	0,00316	0,00120	0,03399	0,06
Какао с молоком ...	179,36000	0,00223	0,00203	0,01426	0,2
Итого:	894,30000	0,01188	0,01136	0,07629	0,46
Второй завтрак					
Яблоко 160 гр	135,45000	0,00056	0,00056	0,01661	0,16
Итого:	135,45000	0,00056	0,00056	0,01661	0,16
Обед					
Зеленый горошек 60 гр	60,80000	0,00172	0,00010	0,00350	0,06
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	119,79000	0,00155	0,00105	0,01001	0,2
Печень говяжья по-строгоновски	224,68000	0,01174	0,00522	0,00067	0,08
Картофель отварной.	303,04000	0,00288	0,00344	0,02507	0,15
Компот из чернослива и изюма	156,52000	0,00019	0,00000	0,01898	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1065,83000	0,02158	0,01035	0,08079	0,745
15:00					
Ряженка 160 г	273,84000	0,00479	0,00958	0,00655	0,16
Итого:	273,84000	0,00479	0,00958	0,00655	0,16
Полдник					
Капуста тушеная .	218,03000	0,00293	0,00482	0,01393	0,15
Чай с лимоном.	101,84000	0,00004	0,00000	0,01203	0,2
Плюшка с маком.	556,97000	0,00622	0,00696	0,04275	0,08
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	969,24000	0,01071	0,01196	0,07873	0,45
Всего:	1652,88300	0,04952	0,04381	0,25897	1,975



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Дети, 5 д 10,5 ч 20 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Запеканка пшеничная с творогом 150г	722,95000	0,01001	0,01538	0,03596	0,15
Сгущенное молоко 15 гр	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Батон с маслом	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай с молоком.	194,70000	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Итого:	1228,45000	0,01699	0,02498	0,07949	0,41
Второй завтрак					
Банан 70 гр	105,91000	0,00074	0,00005	0,01068	0,07
Итого:	105,91000	0,00074	0,00005	0,01068	0,07
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 45 гр	74,14000	0,00059	0,00185	0,00509	0,045
Суп-пюре картофельный на мясном бульоне.	215,34000	0,00260	0,00288	0,01618	0,2
Биточки рыбные 70 гр	345,53000	0,01273	0,00550	0,00614	0,07
Рис припущенный с овощами .	433,38000	0,00397	0,00718	0,03169	0,15
Компот из изюма	150,94000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Гренки 15 гр	83,16000	0,00129	0,00014	0,00821	0,015
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1503,49000	0,02485	0,01809	0,10825	0,735
15:00					
Снежок 160 г	271,41000	0,00417	0,00513	0,01747	0,16
Итого:	271,41000	0,00417	0,00513	0,01747	0,16
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	399,39000	0,00606	0,00527	0,02828	0,13
Молоко 200 г	236,64000	0,00547	0,00586	0,00890	0,2
Печенье 20 гр	183,20000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Итого:	819,23000	0,01361	0,01217	0,05254	0,35
Всего:	1939,36700	0,06036	0,06042	0,26843	1,725