



Меню-раскладка

497 д/с, Ясли, 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	127,57000	0,00399	0,00570	0,01401	0,15
Батон с маслом	122,86000	0,00235	0,00668	0,01605	0,037
Чай с молоком	74,40000	0,00211	0,00225	0,01069	0,15
Итого:	324,83000	0,00845	0,01463	0,04075	0,337
Второй завтрак					
Сок фруктовый 200 гр	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	92,00000	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	135,50000	0,00840	0,00265	0,01732	0,2
Соуски отварные 90 гр	239,40000	0,00931	0,01893	0,00131	0,09
Макаронные изделия отварные с овощами.	138,58000	0,00338	0,00264	0,02337	0,12
Компот из сухофруктов.	41,69000	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:	674,45000	0,02495	0,02602	0,07849	0,645
15:00					
Снежок 150 г	124,50000	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
Итого:	124,50000	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
Полдник					
Биточки (котлеты)капустные запеченные 180гр.	200,76000	0,00492	0,00837	0,02524	0,18
Какао с молоком	71,34000	0,00167	0,00152	0,01159	0,15
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	129,80000	0,00307	0,00449	0,02008	0,045
Итого:	401,90000	0,00966	0,01438	0,05691	0,375
Всего:	1615,13800	0,04795	0,06002	0,21267	1,707



Е.В. Чудова

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Сухое молоко 15 гр	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	159,56000	0,00526	0,00755	0,02136	0,054
Запеканка творожная 130 гр	335,10000	0,01605	0,02038	0,01307	0,13
Кофейный напиток с молоком	89,00000	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
Итого:	631,66000	0,02452	0,03135	0,05591	0,349
Второй завтрак					
Банан 160 гр	99,68000	0,00168	0,00011	0,02442	0,16
Итого:	99,68000	0,00168	0,00011	0,02442	0,16
Обед					
Салат из моркови с изюмом 60 гр	62,84000	0,00077	0,00245	0,01292	0,06
Борщ с фасолью с мясом со сметаной	99,10000	0,00452	0,00485	0,00718	0,15
Котлета из говядины и свинины	134,74000	0,00932	0,00817	0,00280	0,06
Греча с овощами.	183,09000	0,00435	0,00567	0,02723	0,15
Напиток из шиповника	65,37000	0,00029	0,00000	0,01581	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	615,99000	0,02171	0,02152	0,08182	0,608
15:00					
Ряженка 150 г	134,40000	0,00479	0,00958	0,00655	0,16
Итого:	134,40000	0,00479	0,00958	0,00655	0,16
Полдник					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом 150 гр	146,89000	0,00437	0,00533	0,01832	0,15
Чай с лимоном.	39,22000	0,00003	0,00000	0,00926	0,15
Ватрушка с курагой	198,31000	0,00448	0,00299	0,03561	0,06
Итого:	384,42000	0,00888	0,00832	0,06319	0,36
Всего:	1858,32000	0,06158	0,07088	0,23189	1,637

Е.В. Чудова



Меню-расписание
497 д/с, Ясли, 5 д 10.5

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	129,51000	0,00371	0,00484	0,01558	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Чай с сахаром.	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Итого:	256,08000	0,00566	0,00889	0,03779	0,329
Второй завтрак					
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 отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом (Винегрет)	67,43000	0,00064	0,00404	0,00494	0,045
Суп гороховый с мясом со сметаной.	114,16000	0,00600	0,00436	0,01068	0,15
Суфле рыбное	108,10000	0,01184	0,00483	0,00192	0,06
Картофельное пюре.	113,32000	0,00237	0,00301	0,01754	0,12
Компот из кураги, чернослива и изюма	66,45000	0,00028	0,00000	0,01621	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	540,31000	0,02359	0,01662	0,06717	0,563
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					
Омлет натуральный 150 гр.	217,00000	0,01157	0,01491	0,00378	0,15
Какао с молоком	85,78000	0,00234	0,00240	0,01280	0,15
Пряник 35 гр	122,50000	0,00168	0,00098	0,02720	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	471,48000	0,01711	0,01847	0,05380	0,355
Всего:	1472,05100	0,05511	0,04925	0,18751	1,557



Е.В. Чудова

Меню-раскладка

497 Д/с, Ясли, 5 д 10,5 ч 5 ДВР

МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом	124,75000	0,00329	0,00386	0,01731	0,15
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	160,44000	0,00526	0,00754	0,02136	0,054
Чай с молоком	74,40000	0,00211	0,00225	0,01069	0,15
Итого:	359,59000	0,01065	0,01366	0,04935	0,354
Второй завтрак					
Яблоко	105,91000	0,00179	0,00012	0,02594	0,17
Итого:	105,91000	0,00179	0,00012	0,02594	0,17
Обед					
Салат картофельный с огурцом 45 гр	34,06125	0,00050	0,00156	0,00401	0,045
Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	74,20188	0,00135	0,00277	0,01066	0,15
Котлета из мяса кури.	104,76563	0,01186	0,00255	0,00671	0,06
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 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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	495,74875	0,02434	0,01087	0,07207	0,563
15:00					
Снежок 150 г	83,86000	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Итого:	83,86000	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Полдник					
Сгущенное молоко 15 гр	49,20000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Сырники из творога.	316,52000	0,01561	0,01931	0,01153	0,12
Молоко 180 г	104,21875	0,00493	0,00527	0,00801	0,18
Мармелад 40 гр	117,20000	0,00016	0,00000	0,03064	0,04
Итого:	587,13875	0,02181	0,02589	0,05678	0,355
Всего:	1641,35406	0,06277	0,05532	0,21228	1,592



Е. В. Чудова

Меню-раскладка

.497 д/с, Ясли, 5 д 10.5 ч 6 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кофейный напиток на сгущенном молоке.	50,38000	0,00089	0,00084	0,00814	0,15
Итого:	139,05000	0,00284	0,00489	0,02150	0,179
Второй завтрак					
Сок фруктовый 180 гр	82,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Итого:	82,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 45 гр	37,07000	0,00059	0,00185	0,00509	0,045
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	50,30000	0,00092	0,00228	0,00496	0,15
Гуляш из мяса кури	115,70000	0,00809	0,00854	0,00242	0,06
Макаронные изделия отварные с овощами.	138,58000	0,00338	0,00264	0,02337	0,12
Компот из кураги и изюма	66,77000	0,00030	0,00000	0,01633	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	479,27000	0,01574	0,01569	0,06805	0,563
15:00					
Йогурт питьевой 150 г	127,50000	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Итого:	127,50000	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Полдник					
Запеканка картофельная с овощами.	179,08000	0,00370	0,00503	0,02779	0,15
Чай с молоком .	74,40000	0,00211	0,00225	0,01059	0,15
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	402,83000	0,00979	0,00855	0,06637	0,345
Всего:	1243,30800	0,03676	0,03410	0,18663	1,417



Е.В. Чудова

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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Сгущеное молоко 15 гр	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Суфле творожное..	297,02000	0,01440	0,01746	0,01263	0,11
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	159,56000	0,00526	0,00755	0,02136	0,054
Чай с молоком .	74,40000	0,00211	0,00225	0,01069	0,15
Итого:	578,98000	0,02288	0,02857	0,05328	0,329
Второй завтрак					
Груша 130 гр					0
Итого:					0
Обед					
Кукуруза консервированная...	19,60000	0,00047	0,00009	0,00373	0,02
Суп картофельный с клецками мясом кури со сметаной	84,10000	0,00381	0,00262	0,00912	0,15
Плов из мяса кур 250 гр	481,01000	0,02419	0,02260	0,03708	0,25
Напиток из шиповника	65,37000	0,00029	0,00000	0,01581	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	720,93000	0,03122	0,02569	0,08162	0,608
15:00					
Снежок 150 г	124,50000	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
Итого:	124,50000	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
Полдник					
Капуста в омлете	117,91000	0,00653	0,00709	0,00537	0,1
Кисель из клюквы .	79,71000	0,00016	0,00001	0,01834	0,15
Зефир 20 гр	60,80000	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	316,17000	0,00875	0,00733	0,05194	0,295
Всего:	1742,69100	0,06674	0,06638	0,20316	1,382



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Ясли, 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	144,47000	0,00424	0,00557	0,01721	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кофейный напиток с молоком	89,00000	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
Итого:	322,14000	0,00829	0,01173	0,04345	0,329
Второй завтрак					
Сок фруктовый 180 гр	82,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Итого:	82,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
Обед					
Салат из свеклы с чесноком	34,78000	0,00058	0,00136	0,00431	0,04
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	106,52000	0,00397	0,00420	0,01046	0,15
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	312,98000	0,01814	0,00835	0,02938	0,18
Компот из сухофруктов	66,45000	0,00028	0,00000	0,01621	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	591,58000	0,02543	0,01429	0,07624	0,558
15:00					
Ряженка 150 г	126,00000	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
Итого:	126,00000	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
Полдник					
Запеканка из творога с рисом(без яиц) 150	451,00000	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)	117,25000	0,00276	0,00105	0,02816	0,05
Молоко 180 г	104,40000	0,00493	0,00527	0,00801	0,18
Итого:	720,65000	0,02772	0,03595	0,07502	0,395
Всего:	1841,41400	0,06683	0,07114	0,21903	1,612



Е.В. Чудова

Меню-расклад
497 д/с, Ясли, 5 д 10,5 ч 9 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная со сливоч. маслом	126,51000	0,00354	0,00453	0,01613	0,15
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	159,56000	0,00526	0,00755	0,02136	0,054
Какао с молоком ...	71,34000	0,00167	0,00152	0,01159	0,15
Итого:	357,41000	0,01047	0,01360	0,04908	0,354
Второй завтрак					
Апельсин 150 гр	42,00000	0,00095	0,00021	0,01082	0,15
Итого:	42,00000	0,00095	0,00021	0,01082	0,15
Обед					
Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком (консервированным).	86,25000	0,00511	0,00539	0,00116	0,045
Суп геркулесовый с мясом	103,05000	0,00441	0,00420	0,00984	0,15
Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе (ясли 60г, сад 80г)	103,65000	0,00884	0,00831	0,00313	0,06
Каша гречневая рассыпчатая	136,12000	0,00367	0,00362	0,02260	0,12
Компот из яблок	52,23000	0,00006	0,00005	0,01251	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	552,15000	0,02455	0,02195	0,06512	0,563
15:00					
Кефир 150 г	84,00000	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Итого:	84,00000	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Полдник					
Рагу из овощей	114,52000	0,00286	0,00324	0,01530	0,15
Чай с сахаром.	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Ватрушка с творогом 70 гр.	242,17000	0,00723	0,00931	0,02494	0,07
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	452,34000	0,01199	0,01278	0,06162	0,395
Всего:	1492,75400	0,05215	0,05333	0,19278	1,612

Е.В. Чудова



Меню-раскладка

.497 д/с, Ясли, 5 д 10,5 ч 10 ДЕЕБ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	112,64000	0,00297	0,00429	0,01573	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Чай с молоком	74,40000	0,00211	0,00225	0,01069	0,15
Итого:	275,71000	0,00703	0,01059	0,03978	0,329
Второй завтрак					
Яблоко 150 гр	59,40000	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
Итого:	59,40000	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
Обед					
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом 40гр.	48,95000	0,00051	0,00356	0,00386	0,04
Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	74,73000	0,00136	0,00277	0,01067	0,15
Суп крестьянский с мясом со сметаной	133,45000	0,00618	0,00656	0,00848	0,15
Суфле из печени	115,06000	0,00973	0,00616	0,00247	0,06
Картофельное пюре.	113,32000	0,00237	0,00301	0,01754	0,12
Компот из яблок	52,23000	0,00006	0,00005	0,01251	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:	608,59000	0,02267	0,02249	0,07141	0,705
15:00					
Йогурт питьевой 160 г	136,00000	0,00800	0,00512	0,01360	0,16
Итого:	136,00000	0,00800	0,00512	0,01360	0,16
Полдник					
Повидло	37,50000	0,00006	0,00000	0,00998	0,015
Запеканка морковная 155 гр.	174,29000	0,00382	0,00575	0,03087	0,155
Чай с лимоном.	46,80000	0,00003	0,00000	0,01108	0,15
Вафли 30 гр	105,00000	0,00096	0,00084	0,02427	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	409,79000	0,00639	0,00677	0,08622	0,37
Всего:	1487,40000	0,04462	0,04550	0,22659	1,714



497 д/с, Ясли, 5 д 10,5 ч 10.05.19
 Меню-расклад

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая на концентрате молока со слив. маслом	134,21000	0,00385	0,00505	0,01573	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Какао с молоком ...	71,34000	0,00167	0,00152	0,01159	0,15
Итого:	294,22000	0,00747	0,01062	0,04068	0,329
Второй завтрак					
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 капусты со сладкой кукурузой	41,78000	0,00079	0,00209	0,00539	0,04
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	81,87000	0,00159	0,00276	0,01096	0,18
Фрикадельки мясные паровые	170,12000	0,01092	0,01040	0,00275	0,06
Рис припущенный с овощами .	176,82000	0,00318	0,00576	0,02535	0,12
Компот из черносслива, изюма и кураги	66,45000	0,00028	0,00000	0,01621	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	607,89000	0,01922	0,02139	0,07654	0,588
15:00					
Йогурт питьевой 150 г	127,50000	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Итого:	127,50000	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Полдник					
Рыба с овощами в омлете	282,98000	0,02374	0,01178	0,00465	0,18
Чай с сахаром.	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	355,53000	0,02488	0,01192	0,02102	0,345
Всего:	1434,15700	0,05981	0,04887	0,16612	1,562



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	137,05000	0,00396	0,00492	0,01645	0,15
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	159,56000	0,00526	0,00755	0,02136	0,054
Чай с молоком	74,40000	0,00211	0,00225	0,01069	0,15
Итого:	371,01000	0,01133	0,01472	0,04850	0,354
Второй завтрак					
Банан 130 гр	80,99000	0,00137	0,00009	0,01984	0,13
Итого:	80,99000	0,00137	0,00009	0,01984	0,13
Обед					
Суп гороховый с мясом со сметаной.	114,16000	0,00600	0,00436	0,01068	0,15
Яйцо вареное	62,80000	0,00479	0,00405	0,00027	1
Азу.	344,46000	0,01950	0,01777	0,01881	0,18
Компот из сухофруктов.	41,69000	0,00037	0,00002	0,01327	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	633,96000	0,03312	0,02658	0,05691	1,518
15:00					
Кефир 150 г	84,00000	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Итого:	84,00000	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Полдник					
Сгущенное молоко 15 гр	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Запеканка творожная 130 гр	335,10000	0,01605	0,02038	0,01307	0,13
Кисель из кураги	83,04000	0,00044	0,00000	0,01957	0,15
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Итого:	557,74000	0,01968	0,02273	0,05660	0,315
Всего:	1728,90900	0,06969	0,06891	0,18999	2,467



Е. В. Чудова

Меню-раскладка

497 д/с, Ясли, 5 д 10,5 ч 13 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	126,49000	0,00353	0,00460	0,01595	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кофейный напиток с молоком	89,00000	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
Итого:	304,16000	0,00758	0,01076	0,04219	0,329
Второй завтрак					
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 свеклы с черносливом	50,14000	0,00072	0,00136	0,00809	0,045
Суп крестьянский с мясом со сметаной	133,45000	0,00618	0,00656	0,00848	0,15
Котлета из говядины 70 гр	181,64000	0,01292	0,01119	0,00327	0,07
Калуста тушенная.	83,08000	0,00239	0,00319	0,01180	0,12
Напиток из шиповника	65,37000	0,00029	0,00000	0,01581	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	584,53000	0,02496	0,02268	0,06333	0,573
15:00					
Снежок 150 г	124,50000	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
Итого:	124,50000	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
Полдник					
Картофель в молоке 130 г.	119,10000	0,00275	0,00327	0,01704	0,13
Чай с сахаром ...	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Ватрушка с повидлом 70 гр	223,24000	0,00422	0,00393	0,03841	0,07
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	414,89000	0,00811	0,00734	0,07182	0,365
Всего:	1481,56100	0,04529	0,04572	0,20881	1,567



Меню-раскладное
497 д/с, Ясли, 5 д 10,5 ч 14 детей

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом	124,75000	0,00329	0,00386	0,01730	0,15
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	159,56000	0,00526	0,00755	0,02136	0,054
Какао с молоком ..	71,34000	0,00167	0,00152	0,01159	0,15
Итого:	355,65000	0,01022	0,01293	0,05025	0,354
Второй завтрак					
Апельсин 150 гр	42,00000	0,00095	0,00021	0,01082	0,15
Итого:	42,00000	0,00095	0,00021	0,01082	0,15
Обед					
Икра кабачковая 30 гр	36,60000	0,00060	0,00270	0,00282	0,03
Щи с мясом со сметаной.	92,38000	0,00430	0,00482	0,00549	0,15
Рыба, тушенная с овощами 120 гр.	155,04000	0,01163	0,00624	0,00581	0,12
Картофельное пюре с морковью	107,76000	0,00231	0,00293	0,01680	0,12
Компот из яблок	52,23000	0,00006	0,00005	0,01251	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	514,86000	0,02136	0,01712	0,05931	0,608
15:00					
Ряженка 150 г	126,00000	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
Итого:	126,00000	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
Полдник					
Омлет натуральный 100 гр.	132,22000	0,00612	0,00860	0,00243	0,1
Макаронные изделия отварные 80 гр	122,80000	0,00314	0,00186	0,02183	0,08
Кисель из клюквы .	79,71000	0,00016	0,00001	0,01834	0,15
Вафли 40 гр	140,00000	0,00128	0,00112	0,03236	0,04
Итого:	474,73000	0,01070	0,01159	0,07496	0,37
Всего:	1508,49500	0,04772	0,05084	0,20148	1,632



Меню-раскладка
497 д/с, Ясли, 5 д 10.5

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Запеканка из творога с картофелем 120 гр	323,30000	0,01258	0,01935	0,01710	0,12
Сухое молоко 15 гр	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кофейный напиток с молоком	89,00000	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
Итого:	548,97000	0,01774	0,02682	0,05194	0,314
Второй завтрак					
Яблоко 150 гр	59,40000	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
Итого:	59,40000	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
Обед					
Огурец свежий порционный 60 гр	8,54000	0,00049	0,00006	0,00233	0,06
Уха рыбацкая 0,150	83,77000	0,00513	0,00174	0,00827	0,15
Голубцы ленивые в молочном соусе.	182,01000	0,01465	0,01258	0,01296	0,18
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	407,92000	0,02317	0,01476	0,05483	0,578
15:00					
Йогурт питьевой 150 г	127,50000	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Итого:	127,50000	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Полдник					
Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	126,00000	0,00332	0,00482	0,01592	0,15
Молоко 180 г	104,40000	0,00493	0,00527	0,00801	0,18
Шанежка с картофелем 70 гр	217,93000	0,00482	0,00584	0,02977	0,07
Итого:	448,33000	0,01307	0,01593	0,05370	0,4
Всего:	1644,94800	0,06200	0,06283	0,18878	1,592



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
497 д/с, Ясли, 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	142,29000	0,00389	0,00553	0,01594	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кофейный напиток на стущеном молоке	79,18000	0,00148	0,00150	0,01260	0,15
Итого:	310,14000	0,00732	0,01108	0,04190	0,329
Второй завтрак					
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 морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 40 гр.	61,26000	0,00039	0,00562	0,00273	0,04
Суп крестьянский с мясом со сметаной	133,45000	0,00618	0,00656	0,00848	0,15
Суфле из кур	162,25000	0,00834	0,01016	0,00286	0,06
Картофельное пюре.	113,32000	0,00237	0,00301	0,01754	0,12
Напиток из шиповника	65,37000	0,00029	0,00000	0,01581	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	606,50000	0,02003	0,02573	0,06330	0,568
15:00					
Йогурт питьевой 150 г	127,50000	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Итого:	127,50000	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	107,50000	0,00355	0,00449	0,01131	0,15
Чай с сахаром ..	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Плюшка с маком.	209,37000	0,00467	0,00520	0,03207	0,06
Итого:	354,77000	0,00822	0,00969	0,05223	0,36
Всего:	1448,89000	0,04381	0,05144	0,18531	1,547



Е.В. Чудова

Меню-раскладка
 .497 д/с, Ясли, 5 д 10,5 ч 11.00-12.00

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	140,93000	0,00418	0,00546	0,01783	0,15
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	159,56000	0,00526	0,00755	0,02136	0,054
Какао с молоком	85,78000	0,00234	0,00240	0,01280	0,15
Итого:	386,27000	0,01178	0,01541	0,05199	0,354
Второй завтрак					
Груша 125 гр	53,11000	0,00045	0,00034	0,01159	0,125
Итого:	53,11000	0,00045	0,00034	0,01159	0,125
Обед					
Салат картофельный с огурцом 45 гр	39,94000	0,00065	0,00159	0,00471	0,045
Борщ с мясом со сметаной.	96,01000	0,00443	0,00488	0,00590	0,15
Мясо кур отварное в соусе 100 гр	199,48000	0,01214	0,01338	0,00256	0,1
Макаронные изделия отварные с овощами.	138,58000	0,00338	0,00264	0,02337	0,12
Компот из сухофруктов.	41,69000	0,00037	0,00002	0,01327	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	586,55000	0,02343	0,02289	0,06569	0,603
15:00					
Кефир 150 г	84,00000	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Итого:	84,00000	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Полдник					
Запеканка из творога с рисом 150	417,78000	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 .	74,40000	0,00211	0,00225	0,01069	0,15
Пряник 40 гр	140,00000	0,00192	0,00112	0,03108	0,04
Итого:	680,18000	0,02260	0,03150	0,07694	0,355
Всего:	1787,81000	0,06245	0,07493	0,21235	1,587



Меню-раскладка
497 д/с, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом 150 гр	146,89000	0,00437	0,00533	0,01832	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кофейный напиток с молоком	89,00000	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
Итого:	324,56000	0,00842	0,01149	0,04456	0,329
Второй завтрак					
Апельсин 150 гр	42,00000	0,00095	0,00021	0,01082	0,15
Итого:	42,00000	0,00095	0,00021	0,01082	0,15
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40Гр.	43,35000	0,00055	0,00297	0,00422	0,04
Рассольник домашний с мясом со сметаной	110,63000	0,00453	0,00470	0,00954	0,15
Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметаном соусе (ясли 60г.сад 80г)	103,65000	0,00884	0,00831	0,00313	0,06
Каша гречневая рассыпчатая	136,12000	0,00367	0,00362	0,02260	0,12
Компот из яблок	52,23000	0,00006	0,00005	0,01251	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	516,83000	0,02011	0,02003	0,06788	0,558
15:00					
Кефир 150 г	84,00000	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Итого:	84,00000	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Полдник					
Омлет натуральный 100 гр.	132,22000	0,00612	0,00860	0,00243	0,1
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кисель из кураги	83,04000	0,00044	0,00000	0,01957	0,15
Зефир 40 гр	121,60000	0,00032	0,00000	0,03140	0,04
Итого:	425,53000	0,00883	0,01265	0,06676	0,319
Всего:	1410,08400	0,04250	0,04917	0,19616	1,506



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

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	159,66000	0,00510	0,00579	0,02165	0,15
Батон с повидлом (джемом)	117,25000	0,00276	0,00105	0,02816	0,05
Какао с молоком ...	71,34000	0,00167	0,00152	0,01159	0,15
Итого:	348,25000	0,00953	0,00836	0,06140	0,35
Второй завтрак					
Яблоко 150 гр	59,40000	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
Итого:	59,40000	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
Обед					
Зеленый горошек 45 гр	17,60000	0,00129	0,00008	0,00261	0,045
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	48,67000	0,00121	0,00076	0,00785	0,15
Печень говяжья по-строгановски	85,21000	0,00868	0,00381	0,00052	0,06
Картофель отварной.	119,24000	0,00228	0,00261	0,01995	0,12
Компот из чернослива и изюма	67,09000	0,00019	0,00000	0,01632	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
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	408,66000	0,01611	0,00764	0,06313	0,563
15:00					
Ряженка 150 г	126,00000	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
Итого:	126,00000	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
Полдник					
Калуста тушеная.	83,08000	0,00239	0,00319	0,01180	0,12
Чай с лимоном.	39,22000	0,00003	0,00000	0,00926	0,15
Плошка с маком.	209,37000	0,00467	0,00520	0,03207	0,06
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	366,32000	0,00823	0,00853	0,06065	0,345
Всего:	1304,18200	0,03889	0,03405	0,20690	1,558



Е.В. Чудова

Меню-расклад

497 Д/с, Ясли, 5 д 10,5 ч 20 ДЕНЬ МЕНЮ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Запеканка пшеничная с творогом 150г	368,85000	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	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Чай с молоком.	74,40000	0,00211	0,00225	0,01069	0,15
Итого:	579,92000	0,01518	0,02299	0,06861	0,344
Второй завтрак					
Банан 50 гр	31,15000	0,00053	0,00004	0,00763	0,05
Итого:	31,15000	0,00053	0,00004	0,00763	0,05
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 45 гр	37,07000	0,00059	0,00185	0,00509	0,045
Суп-пюре картофельный на мясном бульоне.	84,04000	0,00195	0,00218	0,01196	0,15
Биточки рыбные	112,28000	0,01094	0,00429	0,00537	0,06
Рис припущенный с овощами	176,82000	0,00318	0,00576	0,02535	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 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	552,74000	0,01929	0,01446	0,08112	0,563
15:00					
Снежок 150 г	124,50000	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
Итого:	124,50000	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 100 гр	151,40000	0,00466	0,00405	0,02175	0,1
Молоко 180 г	104,40000	0,00493	0,00527	0,00801	0,18
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Итого:	347,40000	0,01167	0,01036	0,04512	0,3
Всего:	1626,42500	0,05056	0,05264	0,21880	1,407