

СОГЛАСОВАНО: Начальник территориального
отдела Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Свердловской области в
Чкаловском районе г. Екатеринбурга

" _____ " _____ 20 ____ г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 572

" _____ " _____ 20 ____

Примерное меню МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 572



Меню рассчитано на 1 день

Номер ГК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.н331/1	Каша пшеничная на конц. молоке со сливочным маслом	219,6510	6,1613	7,7933	25,9675		200,00
7.035	Батон с маслом	124,1081	2,8221	5,2148	19,4020		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	114,6020	2,2502	2,2974	18,2509		200,00
	Всего за завтрак:	458,3611	11,2336	15,3055	63,6204		445,00
Второй завтрак							
7.031	Сок фруктовый	46,9387	0,5051	0,1010	10,2030		100,0
	Всего за второй завтрак:	46,9387	0,5051	0,1010	10,2030		100,000
Обед							
7.4/1/3	Салат из белокоч. капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	36,3196	0,5428	2,0489	4,3352	0,0000	30,0
7.20/2/5	Суп-лапша	105,0150	1,9719	3,3902	14,8260	0,0000	200,0
7.н114/1	Котлета из мяса куры	115,3072	15,3556	3,0784	4,0785	0,0000	80,0
7.021	Картофельное пюре	153,2200	3,1985	5,4667	19,9534	0,0000	150,0
7.6/10,	Компот из сухофруктов	68,6505	0,4259	0,0229	25,5757	0,0050	200,0
7.003-1	Хлеб ржаной	60,0255	2,1652	0,3936	13,7129	0,0000	35,0
7.052	Хлеб пшеничный	72,7885	2,3715	0,2808	15,6332	0,0000	30,0
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	5,0
	Всего за обед:	611,3263	26,0314	14,6815	98,1149	0,0050	730,000
Полдник							
7.269	Снежок	97,6012	3,0298	3,7290	12,7020	0,0000	100,0
7.17/5/2	Пудинг из творога	364,8332	13,4222	19,7565	24,2881	0,0000	120,0
7.1/1/8	Джем	34,8826	0,0522	0,0000	9,0705	0,0000	10,0
	Всего за полдник:	497,3170	16,5042	23,4855	46,0606	0,0000	230,000
	Всего за день:	1613,9431	54,2743	53,5735	217,9989	0,0050	1505,0

Меню - раскладка 2 день



Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.н123-с	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	202,0808	5,7882	8,1703	25,5126		200,00
7.035	Батон с маслом	141,0268	3,3679	5,4274	23,1800		45,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	117,2830	2,8034	2,8159	16,8658		200,00
	Всего за завтрак:	460,3906	11,9595	16,4136	65,5584		445,0000
Второй завтрак							
7.183-6	Банан	74,0545	1,2280	0,0818	17,8467		110,00
	Всего за второй завтрак:	74,0545	1,2280	0,0818	17,8467		110,0000
Обед							
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком	43,8636	0,8664	1,8111	6,4611		60,00
7.165-1/1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	123,5684	2,4125	4,0286	17,5551		250,00
7.13/8/1	Бифитекс рубленый паровой	198,9307	14,3628	13,1475	0,2622		70,00
7.45/3	Каша рисовая рассыпчатая	166,4700	3,3658	3,9902	27,2901		150,00
7.028	Компот из чернослива	70,3339	0,1874	0,0000	16,7830	0,0050	200,00
7.003-1	Хлеб ржаной	71,7378	2,5836	0,4697	16,3631		40,00
7.052-2	Хлеб пшеничный	91,5548	2,9779	0,3526	19,6306		37,00
7.242	Лавровый лист	31,3000	0,0007	0,0008	0,0075		0,01
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	797,7592	26,7571	23,8005	104,3527	0,0050	812,0100
Полдник							
7.01/1	Масло сливочное	24,2643	0,0161	2,6461	0,0256		3,00
7.022-1	Чай с лимоном	46,0864	0,0304	0,0031	10,7595	0,0000	200,00
7.8/12/2	Сдоба обыкновенная	279,4198	7,0948	5,8750	42,8943		90,00
7.240-1	Ванилин	86,4000	0,0000	0,0000	0,0038		0,03
	Всего за полдник:	436,1705	7,1413	8,5242	53,6832	0,0000	293,0300
	Всего за день:	1768,3748	47,0859	48,8201	241,4410	0,0050	1660,0400



Меню - раскладка 3 день

Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	192,2178	4,7945	5,8920	25,8848		200,00
7.035/1	Батон с маслом 40/6	144,9374	3,2549	6,2064	22,3712		46,00
7.285/1	Какао с молоком	63,0620	1,2445	1,1528	10,9727		200,00
	Всего за завтрак:	400,2172	9,2939	13,2512	59,2287		446,0000
Второй завтрак							
7.031	Сок фруктовый	48,7058	0,5235	0,1047	10,5752		100,00
	Всего за второй завтрак:	48,7058	0,5235	0,1047	10,5752		100,0000
Обед							
7.367/1	Огурец консервированный	2,8462	0,1625	0,0190	0,4918		20,00
7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	77,1195	1,3777	2,7316	10,6294		200,00
7.061	Бигус с мясом	256,3580	21,0397	18,6904	16,1400		230,00
7.063	Напиток из шиповника	68,6474	0,2770	0,0000	16,3802	0,0050	200,00
7.003-1	Хлеб ржаной	69,2058	2,4963	0,4538	15,8102		35,00
7.052-2	Хлеб пшеничный	88,3235	2,8728	0,3402	18,9377		37,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
7.402	Томатная паста	1,9800	0,0902	0,0000	0,3657		0,0170
	Всего за обед:	564,4804	28,3162	22,2350	78,7550	0,0050	727,0170
Полдник							
7.267	Кефир	75,9294	3,7521	4,2881	5,4942		130,00
7.351	Сгущенное молоко	68,6682	1,5450	1,8240	12,0169		20,00
7.и039-5	Запеканка творожная	282,1920	13,4800	17,5100	9,4700		100,00
	Всего за полдник:	426,7896	18,7771	23,6221	26,9811		250,0000
	Всего за день:	1440,1930	56,9107	59,2130	175,5400	0,0050	1523,0170

Меню - раскладка 4 день

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 572



Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.375/3	Кукуруза консервированная	23,7505	0,5557	0,1040	4,4114		30,00
7.н038/6	Омлет натуральный	179,0881	9,4263	12,0730	3,0296		120,00
7.035	Батон с маслом	137,3694	3,2500	5,3815	22,3632		45,00
7.354/6	Чай с сахаром	44,8557	0,0000	0,0000	10,6257		180,00
	Всего за завтрак:	385,0637	13,2320	17,5585	40,4299		375,0000
Второй завтрак							
7.031	Сок фруктовый	48,7058	0,5235	0,1047	10,5752		100,00
	Всего за второй завтрак:	48,7058	0,5235	0,1047	10,5752		100,0000
Обед							
7.130/4	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	23,6832	0,4745	1,6728	2,0874		40,00
7.117-3	Рыба(горбуша), запечённая с картофелем по-русски	453,2977	27,9790	17,7189	34,9144		230,00
7.137	Пшеница с мясом со сметаной	94,7382	3,9360	4,8844	7,4202		200,00
7.110	Компот из кураги	72,2487	0,4237	0,0000	17,9141	0,0050	200,00
7.003-1	Хлеб ржаной	69,2058	2,4963	0,4538	15,8102		35,00
7.052	Хлеб пшеничный	88,3200	2,8790	0,3409	18,9790		30,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	801,4936	38,1885	25,0708	97,1253	0,0050	740,0000
Полдник							
7.21/2/2	Суп молочный с лапшой	96,8851	2,9592	3,4389	11,2710		180,00
7.354/6	Чай с сахаром	44,8557	0,0000	0,0000	10,6257		180,00
7.221/2	Вафли	53,1176	0,4800	0,4200	12,1350		15,00
	Всего за полдник:	194,8584	3,4392	3,8589	34,0317		375,0000
	Всего за день:	1430,1215	55,3832	46,5929	182,1621	0,0050	1590,0000



Итого: 1636,0255

Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.11/4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	218,2833	5,6819	6,9753	26,9754		200,00
7.035	Батон с маслом	138,5595	3,2883	5,3964	22,6290		45,00
7.118	Чай с молоком	96,3678	2,6896	2,8777	13,4525		200,00
	Всего за завтрак:	453,2106	11,6598	15,2494	63,0569		445,0000
Второй завтрак							
7.344	Яблоко	44,8553	0,3934	0,3934	11,6078		110,00
	Всего за второй завтрак:	44,8553	0,3934	0,3934	11,6078		110,0000
Обед							
7.29/1/1	Салат из отв. картофеля, морк., свеклы с репч. луком, сол. огурцом раст. масл	71,4407	0,7596	4,4860	5,6251		50,00
7.086	Суп гороховый с мясом	129,7219	6,0997	4,4142	14,0797		200,00
7.249	Печень говяжья по-строгановски	108,7859	11,9977	5,2479	0,6602		80,00
7.151-4	Макаронные изделия отварные	200,2551	4,0967	5,9834	28,3981		150,00
7.6/10,	Компот из сухофруктов	71,9041	0,4235	0,0228	16,3271	0,0050	200,00
7.003-1	Хлеб ржаной	70,0297	2,5260	0,4592	15,9984		35,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	89,3750	2,9070	0,3442	19,1632		37,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		50,00
	Всего за обед:	741,5124	28,8102	20,9577	100,2518	0,0050	802,0000
Полдник							
7.270/1	Йогурт литевой	116,6321	6,7771	4,3373	11,5211		135,00
7.103/1	Ватрушка с творогом	279,8151	8,9253	11,5723	27,6652		80,00
	Всего за полдник:	396,4472	15,7024	15,9096	39,1863	0,0000	215,0000
	Всего за день:	1636,0255	56,5658	52,5101	214,1028	0,0050	1572,0000

Меню - раскладка 6 день



Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.н125с	Каша ячневая на конц. молоке со слив. маслом	207,3854	5,5040	7,0138	23,6700		200,00
7.035	Батон с маслом	126,3854	2,8876	5,2403	19,8550		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	115,4997	2,2655	2,3143	18,3665		200,00
	Всего за завтрак:	449,2705	10,6571	14,5684	61,8915		445,0000
Второй завтрак							
7.031/3/1	Сок фруктовый	59,5294	0,6397	0,1280	12,9221		125,00
	Всего за второй завтрак:	59,5294	0,6397	0,1280	12,9221		125,0000
Обед							
7.014	Огурец свежий порционный	3,5065	0,1976	0,0240	0,9389		30,00
7.н145-1	Щи на мясном бульоне (воде) со сметаной	64,2649	1,6823	2,6249	8,2091		200,00
7.4/133	Рагу из филе индейки	579,1312	33,5117	32,1944	25,7201		230,00
7.6/10,	Компот из сухофруктов	71,9547	0,4237	0,0229	16,3415	0,0050	200,00
7.003-1	Хлеб ржаной	69,2058	2,4963	0,4538	15,8102		35,00
7.052	Хлеб пшеничный	70,6588	2,2978	0,2721	15,1478		30,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	858,7219	40,6094	35,5921	82,1676	0,0050	730,0000
Полдник							
7.270-3	Йогурт питьевой	85,0000	4,9470	3,1661	8,4100		90,00
7.1/1/8	Джем	40,2176	0,0602	0,0000	10,4577		10,00
7.н039-3	Запеканка творожная	313,9675	14,8492	19,1224	11,4902		120,00
7.007-1	Зефир	61,5152	0,1600	0,0000	15,7000		20,00
	Всего за полдник:	500,7003	20,0164	22,2885	46,0579	0,0000	240,0000
	Всего за день:	1868,2221	71,9226	72,5770	203,0391	0,0050	1540,0000



Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.19/4/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) со сливочным маслом	209,3219	5,4425	6,3139	27,6357		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром	171,0342	5,6044	7,7585	22,9001		51,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	117,2660	2,8034	2,8160	16,8660		200,00
	Всего за завтрак:	497,6221	13,8503	16,8884	67,4018		451,0000
Второй завтрак							
7.090-6	Апельсин	35,4216	0,7969	0,1771	9,1210		125,00
	Всего за второй завтрак:	35,4216	0,7969	0,1771	9,1210		125,0000
Обед							
7.001	Салат из белокачанной капусты и моркови с растит. маслом	45,8314	0,8589	3,0474	4,6815		60,00
7.254	Борщ с мясом со сметаной	98,5365	3,8707	5,9347	8,8939		200,00
7.355	Биточки рыбные	130,5653	10,0843	5,0665	7,8760		80,00
7.021	Картофельное пюре	153,4561	3,1985	5,4624	19,9534		150,00
7.110	Компот из кураги	69,6855	0,4233	0,0000	16,8153	0,0050	200,00
7.063-1	Хлеб ржаной	70,8734	2,5565	0,4648	16,1912		35,00
7.052	Хлеб пшеничный	71,6378	0,3294	0,2759	15,3559		30,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	640,5860	21,3216	20,2517	89,7672	0,0050	760,0000
Полдник							
7.01/1	Масло сливочное	22,7103	0,0150	2,4750	0,0239		3,00
7.354/6	Чай с сахаром	44,8863	0,0000	0,0000	10,6256		180,00
7.8/12/2	Сдоба обыкновенная	279,7892	7,1061	5,8730	42,9878		90,00
7.240-3/4	Корица	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		20,00
	Всего за полдник:	347,3858	7,1211	8,3480	53,6373	0,0000	293,0000
	Всего за день:	1521,0155	43,0899	45,6652	219,9273	0,0050	1629,0000



Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.0123с	Каша из овсяных хлопьев на конц. молоке с маслом сливочным	193,3796	5,5268	7,9473	23,7363		200,00
7.035	Батон с маслом	131,3065	3,0661	5,2481	21,0928		45,00
7.354/6	Чай с сахаром	44,9115	0,0000	0,0000	10,6257		180,00
	Всего за завтрак:	369,5976	8,5929	13,1954	55,4548		425,0000
Второй завтрак							
7.031	Сок фруктовый	46,0000	0,4937	0,0987	9,9737		100,00
	Всего за второй завтрак	46,0000	0,4937	0,0987	9,9737		100,0000
Обед							
7.169	Салат картофельный с огурцом	59,1326	0,8965	2,9841	6,4125		60,00
7.255/2	Суп-пюре картофельный вегетарианский	137,8372	2,5432	5,8521	16,0937		200,00
7.15/3	Свекла тушеная с молочном соусе	154,7986	3,7502	4,9422	24,6796		150,00
7.13/8	Бифитекс рубленый паровой	247,8801	18,0283	16,3253	0,2993		80,00
7.063	Напиток из шиповника	65,6425	0,2800	0,0000	15,6485	0,0050	200,00
7.051	Хлеб пшеничный	56,4795	1,8345	0,2172	12,0928		25,00
7.003-1	Хлеб ржаной	73,5312	2,6498	0,4817	16,7827		38,00
7.437/1	Петрушка	0,6125	0,0462	0,0050	0,1187		1,00
7.34/2/2	Гренки	56,1220	1,7145	0,1901	10,9418		20,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	852,0362	31,7432	30,9977	103,0696	0,0050	779,0000
Полдник							
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром	176,3920	5,2826	4,4422	25,2693		110,00
7.354/6	Чай с сахаром	44,9115	0,0000	0,0000	10,6257		180,00
7.015/2	Вафли	74,8125	0,6840	0,5985	17,2923		22,00
	Всего за полдник:	296,1160	5,9666	5,0407	53,1873	0,0000	312,0000
	Всего за день:	1563,7498	46,7964	49,3325	221,6854	0,0050	1616,0000

Меню - рацион на 9 дней



Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.275/2	Икра кабачковая	36,8861	0,5970	2,6869	2,8063		30,00
7.и038/3	Омлет натуральный	163,9942	8,6127	11,0423	2,7703		110,00
7.035	Батон с маслом	142,3061	3,4092	5,4435	23,4656		45,00
7.354/6	Чай с сахаром	44,8717	0,0000	0,0000	10,6256		180,00
	Всего за завтрак:	388,0581	12,6189	19,1727	39,6678		365,0000
Второй завтрак							
7.031/2	Сок фруктовый	62,4691	0,6709	0,1342	13,5539		130,00
	Всего за второй завтрак:	62,4691	0,6709	0,1342	13,5539		130,0000
Обед							
7.098/4	Помидор порционный	9,3703	0,4425	0,0804	2,0117		35,00
7.086	Суп гороховый	114,7361	3,9403	3,1354	15,9722		200,00
7.45/3	Каша рисовая рассыпчатая	153,0275	3,0302	3,8812	24,5571		150,00
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины	191,8421	11,8691	12,0448	3,7167		80,00
7.6/10,	Компот из сухофруктов	72,2228	0,4338	0,0234	16,3787	0,0050	200,00
7.003-1	Хлеб ржаной	72,6234	2,6196	0,4763	16,5909		35,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	74,1481	2,4113	0,2855	15,8959		30,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	687,9703	24,7468	19,9270	95,1232	0,0050	735,0000
Полдник							
7.271	Кефир	56,4424	2,7861	3,1843	4,0798		100,00
7.14/5/4	Запеканка из творога с рисом	305,3008	13,0554	20,0674	17,7314		110,00
7.351	Сгущенное молоко	72,0592	1,6213	1,9140	12,6103		20,00
	Всего за полдник:	433,8024	17,4628	25,1657	34,4215	0,0000	230,0000
	Всего за день:	1572,2999	55,4994	64,3996	182,7664	0,0050	1460,0000



Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.17/4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	203,3442	4,9052	6,2743	27,5557		200,00
7.035	Батон с маслом	134,2897	3,1444	5,3403	21,6333		45,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	119,5264	2,9002	2,9196	17,0232		200,00
	Всего за завтрак:	457,1603	10,9498	14,5342	66,2122		445,0000
Второй завтрак							
7.346	Яблоко	40,1769	0,3520	0,3520	10,3839		100,00
	Всего за второй завтрак:	40,1769	0,3520	0,3520	10,3839		100,0000
Обед							
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком	43,8928	0,8665	1,8110	6,4611		60,00
7.165-1/1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	125,9224	2,4775	4,0859	17,9587		250,00
7.24/8	Пюре из мяса говядины	280,8125	17,8202	18,7135	2,3460		80,00
7.151-4	Макаронные изделия отварные	223,3885	4,6697	6,3551	32,3820		150,00
7.197	Компот из яблок	57,0216	0,0669	0,0626	13,4617	0,0050	200,00
7.003-1	Хлеб ржаной	60,3333	2,1703	0,3946	13,7457		35,00
7.062	Хлеб пшеничный	96,2500	3,1666	0,3750	20,8750		40,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	887,6211	31,2377	31,7977	107,2302	0,0050	820,0000
Полдник							
7.287	Снежок	107,3147	3,3184	4,0842	13,9117		125,00
7.148	Шанежка с картофелем	242,5148	5,6912	7,9341	31,2047		90,00
	Всего за полдник:	349,8295	9,0096	12,0183	45,1164	0,0000	215,0000
	Всего за день:	1734,7878	51,5491	58,7022	228,9427	0,0050	1580,0000



Меню - раскладка 11 дней

Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	190,0973	4,8958	5,4941	26,3211		200,00
7.035	Батон с маслом 35/6	132,5591	2,8600	6,0525	19,6372		41,00
7.354/6	Чай с сахаром	44,8157	0,0000	0,0000	10,6256		180,00
	Всего за завтрак:	367,4721	7,7558	11,5466	56,5839		421,0000
Второй завтрак							
7.183-1	Банан	64,5020	1,0716	0,0714	15,5746		100,00
	Всего за второй завтрак:	64,5020	1,0716	0,0714	15,5746		100,00
Обед							
7.29/1/1	Салат из отв. картоф., морк., свеклы с репч. луком, сол. огур. раст. маслом	71,1141	0,7459	4,4844	5,5836		50,00
7.043e-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	64,1666	1,2959	2,5093	7,7663		200,00
7.n114	Котлета из мяса кури	118,6007	14,1737	3,8437	4,1854		80,00
7.n180/2	Рагу из овощей	155,9876	3,3419	6,4000	18,9295		200,00
7.063	Напиток из шиповника	69,1796	0,2784	0,0000	16,5346	0,0050	200,00
7.003-1	Хлеб ржаной	60,6443	2,1875	0,3977	13,8543		35,00
7.052	Хлеб пшеничный	58,3929	1,8976	0,2247	12,5094		30,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	622,0067	23,9209	17,8598	79,3681	0,0050	800,0000
Полдник							
7.269/1	Снежок	78,0713	2,4232	2,9823	10,1586		80,00
7.18/5/2	Пудинг из творога с морковью	290,0210	11,1281	15,4503	19,4316		120,00
7.004	Сгущенное молоко	48,1319	1,0830	1,2786	8,4242		15,00
	Всего за полдник:	416,2242	14,6343	19,7112	38,0144	0,0000	215,0000
	Всего за день:	1470,2050	47,3826	49,1890	189,5410	0,0050	1536,0000



Меню - рацион на 12 дней

Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.17/4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	185,7763	4,1323	5,4403	26,3451		200,00
7.035	Батон с маслом	128,7698	2,9725	5,2734	20,4430		45,00
7.435/1	Сыр	27,8950	2,0371	2,0997	0,0000		8,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	98,0836	1,9545	1,9076	15,4862		200,00
	Всего за завтрак:	440,5247	11,0964	14,7210	62,2743		453,00
Второй завтрак							
7.031/4	Сок фруктовый	54,4086	0,5854	0,1171	11,8267		110,00
	Всего за второй завтрак:	54,4086	0,5854	0,1171	11,8267		110,0000
Обед							
7.14/1/2	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	41,4182	0,2858	4,0317	1,3575		40,00
7.137	Щи с мясом со сметаной	93,5471	4,0211	4,7662	7,3946		200,00
7.61р/1	Суфле рыбное	119,8587	12,8454	2,9238	2,1892		80,00
7.021	Картофельное пюре	144,5308	2,9139	4,8971	19,4909		150,00
7.028	Компот из чернослива	71,3352	0,1924	0,0000	17,0528	0,0050	200,00
7.003-1	Хлеб ржаной	63,2526	2,2816	0,4148	14,4502		35,00
7.052	Хлеб пшеничный	80,7258	2,6314	0,3111	17,3464		30,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	614,6684	25,1716	17,3447	79,2816	0,0050	740,0000
Полдник							
7/354/6	Чай с сахаром	44,8279	0,0000	0,0000	10,6257		180,00
7.085	Пирожок с яблоком	223,7178	4,6438	6,9886	30,7108		90,00
	Всего за полдник:	268,5457	4,6438	6,9886	41,3365	0,0000	270,0000
	Всего за день:	1378,1474	41,4972	39,1714	194,7191	0,0050	1573,0000

Меню - раскладка на 13 дней



Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.н123-с	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	196,8046	5,5313	7,8726	25,2702		200,00
7.035	Батон с маслом	133,9613	3,1400	5,3386	21,6022		45,00
7.285/1	Какао с молоком	63,0331	1,2445	1,1527	10,9727		200,00
	Всего за завтрак:	393,7990	9,9158	14,3639	57,8451		445,0000
Второй завтрак							
7.346	Яблоко	40,5613	0,3560	0,3560	10,5020		100,00
	Всего за второй завтрак:	40,5613	0,3560	0,3560	10,5020		100,0000
Обед							
7.367/1	Огурец консервированный	2,4920	0,1570	0,0184	0,4751		20,00
7.255/2	Суп-пюре картофельный вегетарианский	130,5175	2,6155	5,0722	16,2111		200,00
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе	261,4321	18,5803	18,1868	16,4193		230,00
7.063	Напиток из шиповника	69,0201	0,2808	0,0000	16,4786	0,0050	200,00
7.052	Хлеб пшеничный	74,3400	2,4198	0,2865	15,9522		30,00
7.003-1	Хлеб ржаной	66,8465	2,4112	0,4384	15,2712		35,00
7.34/2/3	Гренки	28,0350	0,8572	0,0950	5,4709		10,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	632,6832	27,3218	24,0973	86,2784	0,0050	730,0000
Полдник							
7.281	Кефир	64,1772	3,1721	3,6253	4,6448		110,00
7.351	Сгущенное молоко	66,3272	1,4923	1,7618	11,6072		20,00
7.н039-3	Залежанка творожная	327,9902	15,5869	20,1106	11,6669		120,00
	Всего за полдник:	458,4946	20,2513	25,4977	27,9189	0,0000	250,0000
	Всего за день:	1525,5381	57,8449	64,3149	182,5444	0,0050	1525,0000

Меню - раскладка 14 день



Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.035	Батон с маслом	127,7978	2,9411	5,2611	20,2259		45,00
7.123/2	Омлет с зеленым горошком	133,2280	7,7302	8,1888	3,8130		120,00
7.354/4	Чай с сахаром	44,8348	0,0000	0,0000	10,6257		180,00
	Всего за завтрак:	305,8606	10,6713	13,4499	34,6646		345,0000
Второй завтрак							
7.031	Сок фруктовый	48,9361	0,5266	0,1053	10,6372		100,00
	Всего за второй завтрак:	48,9361	0,5266	0,1053	10,6372		100,00
Обед							
7.001	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	48,3117	1,0300	3,0570	5,3279		60,00
7.068	Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	84,0705	1,7719	4,0518	9,6618		200,00
7.13/8/1	Бифштекс рубленый паровой	187,3480	13,4469	12,4144	0,2893		70,00
7.076-1	Каша гречневая рассыпчатая	182,8963	4,4778	6,2570	25,5045		150,00
7.110	Компот из кураги	70,2044	0,4253	0,0000	16,9670	0,0050	200,00
7.003-1	Хлеб ржаной	62,5797	2,2573	0,4104	14,2964		35,00
7.052	Хлеб пшеничный	79,8670	2,6034	0,3083	17,1619		30,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	715,2776	26,0126	26,4989	89,2088	0,0050	750,0000
Полдник							
7.21/2/3	Суп молочный с лапшой	80,6710	2,4659	2,8657	9,3926		150,00
7.354/6	Чай с сахаром	44,8348	0,0000	0,0000	10,6257		180,00
	Всего за полдник:	125,5058	2,4659	2,8657	20,0183	0,0000	330,0000
	Всего за день:	1195,5801	39,6764	42,9198	154,5289	0,0050	1525,0000



Место: садик № 15 д.п.

Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.19/4/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	204,5415	5,3329	6,1161	27,1452		200,00
7.035	Батон с маслом	132,8764	3,1050	5,3250	21,3600		45,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,5101	0,0470	0,0049	12,9624		200,00
	Всего за завтрак:	392,9280	8,4849	11,4460	61,4676		445,0000
Второй завтрак							
7.090-3	Апельсин	44,9438	1,0001	0,2222	11,4457		110,00
	Всего за второй завтрак:	44,9438	1,0001	0,2222	11,4457		110,0000
Обед							
7.15/1/2	Салат из свежих помидор с растительным маслом	44,9800	0,4069	4,0700	1,8501		40,00
7.274/7	Суп крестьянский с мясом со сметаной	125,1704	4,8889	5,8268	10,9305		200,00
7.020	Соус молочный	23,0865	0,5979	1,2465	1,7243		25,00
7.82p	Запеканка картофельная с печенью	294,5461	17,7762	9,1749	29,8540		200,00
7.6/10,	Компот из сухофруктов	72,1455	0,4244	0,0229	16,3960	0,0050	200,00
7.052	Хлеб пшеничный	67,4831	2,1946	0,2598	14,4670		30,00
7.003-1	Хлеб ржаной	66,0955	2,3841	0,4334	15,0996		35,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	693,5071	28,6730	21,0343	90,3215	0,0050	735,0000
Полдник							
7.270	Ряженка	87,1393	5,0675	3,2432	8,6147		100,00
7.150/1	Ватрушка с повидлом	260,7539	4,7182	6,0788	41,1576		80,00
	Всего за полдник:	347,8932	9,7857	9,3220	49,7723	0,0000	180,0000
	Всего за день:						



Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.н123-с	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	201,2949	5,7742	8,1629	25,4317		200,00
7.035/10	Батон с маслом 35/6	130,7878	2,8028	6,0303	19,2414		41,00
7.030	Кофейный напиток на стуженом молоке	113,5959	2,2291	2,2742	18,0929		200,00
	Всего за завтрак:	445,6786	10,8061	16,4674	62,7660		441,0000
Второй завтрак							
7.131-4	Яблоко	37,2500	0,3274	0,3274	9,6603		90,00
	Всего за второй завтрак:	37,2500	0,3274	0,3274	9,6603		90,0000
Обед							
7.001	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	48,2787	1,0300	3,0569	5,3279		60,00
7.20/2/3	Суп-лапша на курином бульоне	67,3760	1,3190	2,3000	9,1266		150,00
7.162с/1	Плов из отварной курицы	510,8390	23,2199	27,6777	31,4432		230,00
7.6/10,	Компот из сухофруктов	72,3596	0,4216	0,0227	16,4733	0,0050	200,00
7.003-1	Хлеб ржаной	59,4191	2,1433	0,3897	13,5744		35,00
7.052	Хлеб пшеничный	75,8333	2,4719	0,2927	16,2951		30,00
7.к-1/133	Куркума	0,4648	0,0102	0,0128	0,0844		0,0130
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	834,5705	30,6159	33,7525	92,3249	0,0050	710,0130
Полдник							
7.270-3	Йогурт питьевой	85,8585	5,0050	3,2032	8,5085		90,00
7.17/5/2	Пудинг из творога	359,2872	13,4948	19,7414	22,8302		120,00
7.11/1/8	Джем	34,5303	0,0517	0,0000	8,9788		10,00
	Всего за полдник:	479,6760	18,5515	22,9446	40,3175	0,0000	220,0000
	Всего за день:	1797,1751	60,3009	73,4919	205,0687	0,0050	1461,0130



Меню на 17 дней

Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.19/4/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	202,8797	5,1712	6,0236	27,1948		200,00
7.035	Батон с маслом	124,0329	2,8192	5,2137	19,3818		45,00
7.354/6	Чай с сахаром	44,8157	0,0000	0,0000	10,6256		180,00
	Всего за завтрак:	371,7283	7,9904	11,2373	57,2022		425,0000
Второй завтрак							
7.031	Сок фруктовый	46,9484	0,5051	0,1010	10,2041		100,00
	Всего за второй завтрак:	46,9484	0,5051	0,1010	10,2041		100,0000
Обед							
7.0987	Помидор порционный	7,5046	0,3549	0,0645	1,6134		30,00
7.254	Борщ с мясом со сметаной	95,7193	3,8134	5,8048	8,6073		200,00
7.355	Биточки рыбные	110,9241	7,9855	4,3694	7,0951		80,00
7.021	Картофельное пюре	147,2267	2,9652	5,1154	19,5742		150,00
7.110	Компот из кураги	70,0843	0,4207	0,0000	16,9405	0,0050	200,00
7.003-1	Хлеб ржаной	59,9912	2,1637	0,3934	13,7035		35,00
7.052	Хлеб пшеничный	55,6305	1,8068	0,2139	11,9104		30,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	547,0807	19,5102	15,9614	79,4444	0,0050	730,0000
Полдник							
7.354/6	Чай с сахаром	44,8157	0,0000	0,0000	10,6256		180,00
7.8/12/2	Сдоба обыкновенная	285,0205	7,2778	5,8924	44,0972		90,00
7.240-3/1	Корица	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		0,20
	Всего за полдник:	329,8362	7,2778	5,8924	54,7228	0,0000	270,2000
	Всего за день:	1295,5936	35,2835	33,1921	201,5735	0,0050	1525,2000

Меню - раск/найма 18 День

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 572
/О.В.Рыжова



Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.5/4	Каша млиная молочная с маслом сливочным	188,2832	4,9843	5,0775	26,9010		200,00
7.035	Батон с маслом	128,7698	2,9725	5,2340	20,4430		45,00
7.285/1	Какао с молоком	96,1624	2,4289	2,4200	14,7137		200,00
	Всего за завтрак:	413,2154	10,3857	12,7315	62,0577		445,0000
Второй завтрак							
7.183-1	Банан	62,5871	1,0387	0,0692	15,0959		100,00
	Всего за второй завтрак:	62,5871	1,0387	0,0692	15,0959		100,0000
Обед							
7.143	Салат из отварной свеклы	43,8025	0,8665	1,8110	6,4611		60,00
7.264	Суп крестьянский со сметаной	96,2479	1,8011	4,3587	11,5336		200,00
7.3/8/1	Мясо говядины, тушеное с овощами	272,8063	12,3780	13,2460	19,9775		180,00
7.193	Кисель из шиповника	84,9858	0,2805	0,0052	19,8847	0,0500	200,00
7.003-1	Хлеб ржаной	63,2526	2,2816	0,4148	14,4502		35,00
7.052	Хлеб пшеничный	80,7258	2,6314	0,3116	17,3464		30,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	641,8209	20,2391	20,1473	89,6535	0,0500	710,0000
Полдник							
7.н125/2	Сельдь	37,9338	4,3318	2,1659	0,0000		30,00
7.1/3/3	Картофель отварной	103,3423	1,8331	2,7578	15,9466		100,00
7.084-1	Кофейный напиток	53,4062	0,1715	0,0000	11,6123		200,00
7.308/6	Печенье	92,5849	2,0800	1,0400	15,3600		20,00
	Всего за полдник:	287,2672	8,4164	5,9637	42,9189	0,0000	350,0000
	Всего за день:	1404,8906	40,0799	38,9117	209,7260	0,0500	1605,0000

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 572

/О.В.Резева



Меню - завтрак 19 день

Номер ГК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.275/1	Икра кабачковая	56,0183	0,9076	4,0841	4,2657		50,00
7.и038/6	Омлет натуральный	178,8430	9,4268	12,0734	3,0296		120,00
7.035	Батон с маслом	125,9145	2,8804	5,2375	19,8054		45,00
7.354/6	Чай с сахаром	44,8088	0,0000	0,0000	10,6257		180,00
	Всего за завтрак:	405,5846	13,2148	21,3950	37,7264		395,0000
Второй завтрак							
7.031	Сок фруктовый	47,9166	0,5156	0,1031	10,4156		100,00
	Всего за второй завтрак:	47,9166	0,5156	0,1031	10,4156		100,0000
Обед							
7.057/1	Салат из моркови с растительным маслом	47,0115	0,7800	2,4576	6,7776		60,00
7.165-1/2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	94,3743	1,9130	2,8280	13,9629		200,00
7.13/8	Бифштекс рубленый паровой	247,5688	18,0337	16,3343	0,3279		80,00
7.151-4	Макаронные изделия отварные	199,8281	4,3676	5,0754	30,3188		150,00
7.028	Компот из чернослива	70,7641	0,1864	0,0000	16,9172	0,0050	200,00
7.003-1	Хлеб ржаной	61,2760	2,2103	0,4018	13,9986		35,00
7.052	Хлеб пшеничный	78,2031	2,5491	0,3018	16,8043		30,00
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,00
	Всего за обед:	799,0259	30,0401	27,3989	99,1073	0,0050	760,0000
Полдник							
7.354/6	Чай с сахаром	44,8088	0,0000	0,0000	10,6257		180,00
7.265/1	Ватрушка с курагой	260,8110	6,1633	4,3158	44,9014		80,00
	Всего за полдник:	305,6198	6,1633	4,3158	55,5271	0,0000	260,0000
	Всего за день:	1558,1469	49,9338	53,2128	202,7764	0,0050	1515,0000

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 572



[Redacted area]

Номер ТК	Наименование блюда	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.17/4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным						
7.035	Батон с маслом	205,8061	4,8193	6,9056	26,7736		200,0
7.067	Кофейный напиток с молоком	133,9346	3,1390	5,3383	21,5962		45,0
		122,1614	3,0254	3,0534	17,2265		200,0
	Всего за завтрак:	461,9021	10,9837	15,2973	65,5963		445,000
Второй завтрак							
7.031	Сок фруктовый	47,0454	10,5056	0,1011	10,2147		100,0
	Всего за второй завтрак:	47,0454	10,5056	0,1011	10,2147		100,000
Обед							
7.169	Салат картофельный с огурцом	45,9700	0,7998	1,8737	5,9769		60,0
7.н146	Щи вегетарианские со сметаной	69,6971	1,6980	3,1820	8,0728		200,0
7.11/8/1	Гудши из мяса говядины	179,7128	10,9151	11,2765	3,7167		80,0
7.076-1	Каша гречневая рассыпчатая	180,5173	4,3897	6,2325	26,9610		150,0
7.6/10,	Компот из сухофруктов	71,8795	0,4193	0,0226	16,3381	0,0050	200,0
7.003-1	Хлеб ржаной	66,8465	2,4112	0,4384	15,2712		35,0
7.052	Хлеб пшеничный	85,3125	2,7809	0,3293	18,3320		30,0
7.044	Соль	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000		5,0
	Всего за обед:	699,9357	23,4140	23,3550	94,6687	0,0050	760,000
Полдник							
7.269	Снежок	86,0559	2,6650	3,2801	11,1727		100,0
7.351	Сгущенное молоко	66,3272	1,4923	1,7618	11,6072		20,0
7.н039-3	Запеканка творожная	331,1646	15,7717	20,2122	11,9760		120,0
7.308/6	Печенье	92,6409	2,0800	1,0400	15,3600		20,0
	Всего за полдник:	576,1886	22,0090	26,2941	50,1159	0,0000	260,000
	Всего за день:	1785,0718	66,9123	65,0475	220,5956	0,0050	1565,000