

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ
 детского сада № 573
 _____ Е.Б. Зубкова

Меню-раскладка
 День №1

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом	195,19	0,01	0,01	0,03	0,20
Сыр 9 гр	27,85	0,00	0,00	-	0,01
Батон с маслом 35/6 гр	131,70	0,00	0,01	0,02	0,04
Кофейный напиток с молоком 180 гр	95,06	0,00	0,00	0,01	0,18
Итого:	449,81	0,01	0,02	0,06	0,43
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	48,50	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	48,50	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	70,49	0,00	0,00	0,01	0,06
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	54,58	0,00	0,00	0,01	0,20
Гуляш из мяса свинины 80 гр.	221,47	0,01	0,01	0,00	0,08
Макаронные изделия отварные .	224,79	0,00	0,01	0,03	0,15
Компот из сухофруктов.	75,37	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 35 гр	62,86	0,00	0,00	0,01	0,04
Хлеб пшеничный 25 гр	59,88	0,00	0,00	0,01	0,03
Соль	-	-	-	-	0,01
Итого:	769,43	0,03	0,03	0,09	0,76
Полдник					
Рагу из овощей 150г	111,61	0,00	0,00	0,02	0,15
Чай 180 гр,	34,48	-	-	0,01	0,18
Хлеб пшеничный 25 гр	58,38	0,00	0,00	0,01	0,03
Итого:	204,47	0,00	0,00	0,04	0,36
Всего:	1 456,73	44,57	48,06	203,03	1,64

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ
 детского сада № 573
 _____ Е.Б. Зубкова

Меню-раскладка
 День №2

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205,77	0,01	0,01	0,03	0,18
Батон с маслом 35/6 гр	131,41	0,00	0,01	0,02	0,04
Кофейный напиток с молоком 180 гр	95,00	0,00	0,00	0,01	0,18
Итого:	432,18	0,01	0,01	0,06	0,40
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	40,05	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	40,05	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Кукуруза консервированная	48,94	0,00	0,00	0,01	0,05
Суп гороховый 180г	96,51	0,00	0,00	0,01	0,18
Биточки (котлеты) из мяса кур 80 гр	242,36	0,01	0,01	0,01	0,08
Картофельное пюре .	181,56	0,00	0,00	0,03	0,15
Компот из сухофруктов.	75,30	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 35 гр	56,90	0,00	0,00	0,01	0,04
Хлеб пшеничный 25 гр	44,78	0,00	0,00	0,01	0,03
Соль	-	-	-	-	0,01
Итого:	746,34	0,03	0,02	0,10	0,73
Полдник					
Рыба отварная под маринадом 150 гр.	220,65	0,01	0,01	0,01	0,15
Чай 180 гр,	34,45	-	-	0,01	0,18
Печенье 12 гр	74,01	0,00	0,00	0,01	0,01
Хлеб пшеничный 25 гр	58,32	0,00	0,00	0,01	0,03
Итого:	387,42	0,02	0,01	0,04	0,37
Всего:	1 586,86	51,74	48,83	217,46	1,59

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ
детского сада № 573

_____ Е.Б. Зубкова

Меню-раскладка
День №3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша вязкая из гречи и пшена	183,71	0,01	0,01	0,02	0,18
Батон с маслом 35/6 гр	128,54	0,00	0,01	0,02	0,04
Какао с молоком	76,30	0,00	0,00	0,01	0,20
Итого:	388,55	0,01	0,01	0,06	0,42
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	49,22	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	49,22	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Салат из свежих огурцов с раст	25,11	0,00	0,00	0,00	0,06
Суп картофельный вегетарианс	69,41	0,00	0,00	0,01	0,18
Котлета мясная 80 гр	214,21	0,02	0,01	0,00	0,08
Капуста тушеная 150г	104,74	0,00	0,00	0,02	0,15
Компот из сухофруктов.	75,31	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 35 гр	57,47	0,00	0,00	0,01	0,04
Хлеб пшеничный 25 гр	60,15	0,00	0,00	0,01	0,03
Соль	-	-	-	-	0,01
Итого:	606,40	0,03	0,02	0,07	0,74
Полдник					
Ряженка 180 г	148,31	0,01	0,01	0,01	0,18
Запеканка из творога 150 гр	429,37	0,02	0,02	0,02	0,15
Сгущенное молоко 10 гр	34,53	0,00	0,00	0,01	0,01
Итого:	612,21	0,03	0,04	0,03	0,34
Всего:	1 642,53	61,51	70,30	175,47	1,60

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ
детского сада № 573

_____ Е.Б. Зубкова

Меню-раскладка
День №4

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом	205,01	0,01	0,01	0,03	0,18
Сыр 9 гр	25,67	0,00	0,00	-	0,01
Батон с маслом 35/6 гр	133,52	0,00	0,01	0,02	0,04
Кофейный напиток с молоком	95,00	0,00	0,00	0,01	0,18
Итого:	459,20	0,01	0,02	0,06	0,41
Завтрак второй					
Банан 100 гр	57,54	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	57,54	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Салат из свежих помидор с растительным маслом	26,57	0,00	0,00	0,00	0,06
Свекольник вегетарианский со сметаной	97,82	0,00	0,00	0,01	0,20
Биточки рыбные	159,21	0,01	0,01	0,01	0,07
Картофельное пюре .	225,00	0,00	0,00	0,04	0,15
Компот из сухофруктов.	75,31	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 35 гр	67,19	0,00	0,00	0,02	0,04
Хлеб пшеничный 25 гр	59,90	0,00	0,00	0,01	0,03
Соль	-	-	-	-	0,01
Итого:	711,00	0,03	0,02	0,11	0,75
Полдник					
Биойогурт 180 г	206,60	0,01	0,01	0,03	0,18
Сдоба обыкновенная 90 гр	319,58	0,01	0,01	0,05	0,09
Итого:	526,18	0,01	0,01	0,09	0,27
Всего:	1 734,62	52,79	44,75	267,73	1,53

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ
детского сада № 573

_____ Е.Б. Зубкова

Меню-раскладка
День №5

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	210,88	0,01	0,01	0,03	0,18
Сыр 9 гр	25,88	0,00	0,00	-	0,01
Батон с маслом 35/6 гр	133,87	0,00	0,01	0,02	0,04
Кофейный напиток с молоком	95,00	0,00	0,00	0,01	0,18
Итого:	465,64	0,01	0,02	0,06	0,41
Завтрак второй					
Груша 100 гр	39,36	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	39,36	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Салат из припущенной моркови	65,36	0,00	0,00	0,01	0,06
Щи на мясном бульоне (воде) с капустой	51,65	0,00	0,00	0,01	0,18
Азу 220 г	293,83	0,01	0,01	0,02	0,22
Компот из сухофруктов.	75,31	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 35 гр	67,56	0,00	0,00	0,02	0,04
Хлеб пшеничный 25 гр	53,08	0,00	0,00	0,01	0,03
Соль	-	-	-	-	0,01
Итого:	606,79	0,02	0,02	0,08	0,73
Полдник					
Биокефир 180 г	100,67	0,00	0,01	0,01	0,18
Запеканка из творога 150 гр	417,36	0,02	0,02	0,02	0,15
Сгущенное молоко 10 гр	35,23	0,00	0,00	0,01	0,01
Итого:	553,26	0,03	0,03	0,03	0,34
Всего:	1 649,70	59,96	68,92	179,04	1,58

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ
детского сада № 573

_____ Е.Б. Зубкова

Меню-раскладка
День №6

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с	188,32	0,01	0,01	0,03	0,18
Сыр 9 гр	30,66	0,00	0,00	-	0,01
Батон с маслом 35/6 гр	129,82	0,00	0,01	0,02	0,04
Кофейный напиток с молоком	94,95	0,00	0,00	0,01	0,18
Итого:	443,76	0,01	0,02	0,06	0,41
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	47,77	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	47,77	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Салат овощной с зеленым горо	55,35	0,00	0,00	0,01	0,06
Суп крестьянский на мясном бу	88,76	0,00	0,00	0,01	0,20
Бигус с мясом 200г	199,10	0,01	0,01	0,01	0,20
Компот из сухофруктов.	75,28	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 35 гр	64,57	0,00	0,00	0,01	0,04
Хлеб пшеничный 25 гр	58,75	0,00	0,00	0,01	0,03
Соль	-	-	-	-	0,01
Итого:	541,80	0,02	0,02	0,08	0,73
Полдник					
Макаронные изделия в молоке	132,35	0,00	0,01	0,01	0,18
Чай 180 гр,	34,44	-	-	0,01	0,18
Печенье 12 гр	67,29	0,00	0,00	0,01	0,01
Хлеб пшеничный 25 гр	58,31	0,00	0,00	0,01	0,03
Итого:	292,39	0,01	0,01	0,05	0,40
Всего:	1 370,01	43,08	44,54	190,67	1,63

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ
детского сада № 573

_____ Е.Б. Зубкова

Меню-раскладка
День №7

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с ма	220,51	0,01	0,01	0,03	0,18
Сыр 9 гр	32,55	0,00	0,00	-	0,01
Батон с маслом 35/6 гр	134,90	0,00	0,01	0,02	0,04
Кофейный напиток с молоком	95,00	0,00	0,00	0,01	0,18
Итого:	482,96	0,01	0,02	0,06	0,41
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	40,05	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	40,05	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Уха рыбацкая 0,180г	104,83	0,01	0,00	0,01	0,18
Биточки (котлеты) из мяса кури	138,78	0,02	0,01	0,00	0,08
Картофельное пюре .	173,79	0,00	0,00	0,03	0,15
Компот из сухофруктов.	75,30	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 35 гр	49,73	0,00	0,00	0,01	0,04
Хлеб пшеничный 25 гр	58,16	0,00	0,00	0,01	0,03
Соль	-	-	-	-	0,01
Итого:	600,60	0,03	0,01	0,08	0,68
Полдник					
Морковь тушеная 150г	128,67	0,00	0,01	0,01	0,15
Чай 180 гр,	34,45	-	-	0,01	0,18
Ватрушка с повидлом 60 гр	192,86	0,00	0,00	0,03	0,06
Итого:	355,98	0,01	0,01	0,05	0,39
Всего:	1 464,20	52,22	42,15	205,29	1,58

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ
детского сада № 573

_____ Е.Б. Зубкова

Меню-раскладка
День №8

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Суп молочный с лапшой 0,18	96,72	0,00	0,00	0,01	0,18
Батон с маслом 35/6 гр	138,15	0,00	0,01	0,02	0,04
Кофейный напиток с молоком	96,00	0,00	0,00	0,01	0,18
Итого:	330,87	0,01	0,01	0,04	0,40
Завтрак второй					
Банан 100 гр	68,23	0,00	0,00	0,02	0,10
Итого:	68,23	0,00	0,00	0,02	0,10
Обед					
Салат из свежих огурцов с раст	26,61	0,00	0,00	0,00	0,06
Щи со сметаной 180г	43,48	0,00	0,00	0,00	0,18
Котлета мясная 80 гр	213,43	0,02	0,01	0,00	0,08
Каша перловая	220,11	0,00	0,01	0,03	0,15
Компот из сухофруктов.	75,31	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 35 гр	51,47	0,00	0,00	0,01	0,04
Хлеб пшеничный 25 гр	54,90	0,00	0,00	0,01	0,03
Соль	-	-	-	-	0,01
Итого:	685,31	0,03	0,02	0,08	0,74
Полдник					
Картофельное пюре .	180,88	0,00	0,00	0,03	0,15
Чай 180 гр,	34,45	-	-	0,01	0,18
Итого:	215,33	0,00	0,00	0,04	0,33
Всего:	1 288,03	39,12	40,22	182,81	1,57

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ
детского сада № 573

_____ Е.Б. Зубкова

Меню-раскладка
День №9

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом	207,42	0,01	0,01	0,03	0,18
Сыр 9 гр	27,80	0,00	0,00	-	0,01
Батон с маслом 35/6 гр	132,32	0,00	0,01	0,02	0,04
Кофейный напиток с молоком	95,00	0,00	0,00	0,01	0,18
Итого:	462,54	0,01	0,02	0,06	0,41
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	46,00	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Салат из свежих помидор с растительным маслом	31,66	0,00	0,00	0,00	0,06
Бульон из кур с гречкой	51,02	0,00	0,00	0,01	0,20
Запеканка картофельная, фарш	532,08	0,03	0,03	0,03	0,20
Соус молочный (для подачи к запеканке)	26,43	0,00	0,00	0,00	0,03
Компот из сухофруктов.	75,33	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 35 гр	43,57	0,00	0,00	0,01	0,04
Соль	-	-	-	-	0,01
Итого:	760,08	0,03	0,03	0,08	0,73
Полдник					
Омлет натуральный 150 гр	243,01	0,01	0,02	0,00	0,15
Чай 180 гр,	34,46	-	-	0,01	0,18
Хлеб пшеничный 25 гр	57,11	0,00	0,00	0,01	0,03
Итого:	334,58	0,02	0,02	0,02	0,36
Всего:	1 597,36	63,14	63,83	171,33	1,60

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ
детского сада № 573

Е.Б. Зубкова

Меню-раскладка
День №10

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	221,67	0,01	0,01	0,03	0,18
Батон с маслом 35/6 гр	134,30	0,00	0,01	0,02	0,04
Кофейный напиток с молоком	95,00	0,00	0,00	0,01	0,18
Итого:	450,98	0,01	0,01	0,07	0,40
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	40,06	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	40,06	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Биточки рыбные из минтая.	114,04	0,01	0,00	0,01	0,05
Суп-лапша .	105,03	0,00	0,00	0,01	0,20
Картофельное пюре .	161,64	0,00	0,00	0,02	0,15
Компот из сухофруктов.	75,32	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 35 гр	63,07	0,00	0,00	0,01	0,04
Хлеб пшеничный 25 гр	52,12	0,00	0,00	0,01	0,03
Соль	-	-	-	-	0,01
Итого:	571,22	0,02	0,01	0,09	0,67
Полдник					
Свекла тушеная в молочном со	154,54	0,00	0,00	0,03	0,15
Чай 180 гр,	34,46	-	-	0,01	0,18
Печенье 12 гр	64,31	0,00	0,00	0,01	0,01
Хлеб пшеничный 25 гр	58,34	0,00	0,00	0,01	0,03
Итого:	311,65	0,01	0,00	0,06	0,37
Всего:	1 359,29	38,22	30,87	223,16	1,53

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 429266879323966142570402220816736768122427021664

Владелец Зубкова Елена Борисовна

Действителен с 27.05.2024 по 27.05.2025