

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	157,12	0,00	0,01	0,02	0,15
Батон с маслом 30/4	100,42	0,00	0,00	0,02	0,03
Сыр 6 гр	19,41	0,00	0,00	-	0,01
Кофейный напиток с молоком	78,48	0,00	0,00	0,01	0,15
Итого:	355,43	0,01	0,01	0,05	0,34
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 100г	47,31	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	47,31	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Салат из отварной свеклы с рап	46,58	0,00	0,00	0,00	0,04
Суп овощной на мясном бульон	45,77	0,00	0,00	0,00	0,15
Котлета из говядины	154,04	0,01	0,01	0,00	0,06
Макаронные изделия отварные	164,34	0,00	0,00	0,02	0,12
Компот из сухофруктов.	57,85	0,00	0,00	0,01	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20	0,00	0,00	0,01	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00	0,00	0,01	0,02
Соль	-	-	-	-	0,00
Итого:	539,42	0,02	0,02	0,07	0,56
Полдник					
Рагу из овощей 130г	96,07	0,00	0,00	0,01	0,13
Чай 150 гр,	28,48	-	-	0,01	0,15
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00	0,00	0,01	0,02
Итого:	159,20	0,00	0,00	0,03	0,30
Всего:	1 101,02	32,07	37,18	152,22	1,29

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 ма	173,61	0,00	0,00	0,02	0,15
Батон с маслом 30/4	100,42	0,00	0,00	0,02	0,03
Кофейный напиток с молоком	77,85	0,00	0,00	0,01	0,15
Итого:	351,88	0,01	0,01	0,05	0,33
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,60	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	39,60	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Кукуруза консервированная	29,40	0,00	0,00	0,01	0,03
Суп гороховый 150 гр	86,92	0,00	0,00	0,01	0,15
Биточки (котлеты) из мяса кур 6	191,61	0,01	0,01	0,01	0,06
Картофельное пюре .	130,83	0,00	0,00	0,02	0,12
Компот из сухофруктов.	57,82	0,00	0,00	0,01	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20	0,00	0,00	0,01	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00	0,00	0,01	0,02
Соль	-	-	-	-	0,00
Итого:	567,43	0,02	0,02	0,08	0,55
Полдник					
Рыба отварная под маринадом	196,52	0,01	0,01	0,01	0,15
Чай 150 гр,	28,43	-	-	0,01	0,15
Печенье 12 гр	54,96	0,00	0,00	0,01	0,01
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00	0,00	0,01	0,02
Итого:	314,55	0,01	0,01	0,03	0,33
Всего:	1 273,38	40,48	40,25	173,23	1,31

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	147,30	0,00	0,00	0,02	0,15
Батон с маслом 30/4	100,42	0,00	0,00	0,02	0,03
Какао с молоком	110,40	0,00	0,00	0,01	0,15
Итого:	358,12	0,01	0,01	0,05	0,33
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 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 огурцов с раст	14,29	0,00	0,00	0,00	0,04
Суп картофельный вегетарианс	57,16	0,00	0,00	0,01	0,15
Котлета из говядины	152,05	0,01	0,01	0,00	0,06
Капуста тушеная	58,03	0,00	0,00	0,01	0,12
Компот из сухофруктов.	57,82	0,00	0,00	0,01	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20	0,00	0,00	0,01	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00	0,00	0,01	0,02
Соль	-	-	-	-	0,00
Итого:	410,20	0,02	0,01	0,05	0,56
Полдник					
Ряженка 150 г	125,79	0,00	0,01	0,01	0,15
Запеканка из творога 120 гр	333,97	0,02	0,02	0,02	0,12
Сгущенное молоко 10 гр	33,78	0,00	0,00	0,01	0,01
Итого:	493,53	0,02	0,03	0,03	0,28
Всего:	1 307,87	47,85	56,09	138,97	1,27

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	166,41	0,00	0,00	0,02	0,15
Батон с маслом 30/4	100,42	0,00	0,00	0,02	0,03
Сыр 6 гр	19,46	0,00	0,00	-	0,01
Кофейный напиток с молоком	78,38	0,00	0,00	0,01	0,15
Итого:	364,66	0,01	0,01	0,05	0,34
Завтрак второй					
Банан 100 гр	62,30	0,00	0,00	0,02	0,10
Итого:	62,30	0,00	0,00	0,02	0,10
Обед					
Салат из свежих помидор с растительным маслом	17,89	0,00	0,00	0,00	0,04
Свекольник вегетарианский со сметаной	78,69	0,00	0,00	0,01	0,15
Биточки рыбные	137,01	0,01	0,01	0,01	0,05
Картофельное пюре	130,83	0,00	0,00	0,02	0,12
Компот из сухофруктов	57,82	0,00	0,00	0,01	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20	0,00	0,00	0,01	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00	0,00	0,01	0,02
Соль	-	-	-	-	0,00
Итого:	493,09	0,02	0,01	0,07	0,55
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50	0,00	0,00	0,03	0,15
Чай 150 гр,	28,43	-	-	0,01	0,15
Сдоба обыкновенная 60 гр	211,10	0,01	0,00	0,03	0,06
Итого:	409,02	0,01	0,01	0,07	0,36
Всего:	1 329,00	41,85	33,66	205,16	1,35

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	173,61	0,00	0,00	0,02	0,15
Батон с маслом 30/4	100,42	0,00	0,00	0,02	0,03
Сыр 6 гр	19,41	0,00	0,00	-	0,01
Кофейный напиток с молоком	78,48	0,00	0,00	0,01	0,15
Итого:	371,92	0,01	0,01	0,05	0,34
Завтрак второй					
Груша 100 гр	42,30	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	42,30	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Салат из припущенной моркови	43,08	0,00	0,00	0,01	0,04
Щи на мясном бульоне со сметаной	46,34	0,00	0,00	0,01	0,15
Азу	245,58	0,01	0,01	0,02	0,18
Компот из сухофруктов.	57,85	0,00	0,00	0,01	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20	0,00	0,00	0,01	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00	0,00	0,01	0,02
Соль	-	-	-	-	0,00
Итого:	463,70	0,02	0,02	0,06	0,56
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00	0,00	0,00	0,01	0,15
Запеканка из творога 130 гр	417,78	0,02	0,02	0,02	0,15
Сгущенное молоко 10 гр	33,83	0,00	0,00	0,01	0,01
Итого:	535,61	0,02	0,03	0,03	0,31
Всего:	1 413,24	52,21	59,50	149,23	1,31

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	157,17	0,00	0,01	0,02	0,15
Батон с маслом 30/4	100,42	0,00	0,00	0,02	0,03
Сыр 6 гр	19,46	0,00	0,00	-	0,01
Кофейный напиток с молоком 1	78,38	0,00	0,00	0,01	0,15
Итого:	355,42	0,01	0,01	0,05	0,34
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 100г	46,00	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	46,00	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Салат овощной с зеленым горо	33,26	0,00	0,00	0,00	0,04
Суп крестьянский на мясном бул	65,08	0,00	0,00	0,01	0,15
Бигус с мясом 160г	190,83	0,01	0,01	0,01	0,16
Компот из сухофруктов.	57,82	0,00	0,00	0,01	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20	0,00	0,00	0,01	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00	0,00	0,01	0,02
Соль	-	-	-	-	0,00
Итого:	417,83	0,02	0,01	0,05	0,54
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с	92,14	0,00	0,00	0,01	0,13
Чай 150 гр,	28,43	-	-	0,01	0,15
Печенье 12 гр	54,96	0,00	0,00	0,01	0,01
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00	0,00	0,01	0,02
Итого:	210,18	0,01	0,00	0,03	0,31
Всего:	1 032,23	32,19	32,74	145,39	1,29

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	173,61	0,00	0,00	0,02	0,15
Батон с маслом 30/4	100,42	0,00	0,00	0,02	0,03
Сыр 6 гр	19,42	0,00	0,00	-	0,01
Кофейный напиток с молоком	78,50	0,00	0,00	0,01	0,15
Итого:	371,94	0,01	0,01	0,05	0,34
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,60	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	39,60	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Уха рыбацкая 0,150г	94,47	0,01	0,00	0,01	0,15
Биточки (котлеты) из мяса кури	92,46	0,01	0,00	0,00	0,06
Картофельное пюре .	130,82	0,00	0,00	0,02	0,12
Компот из сухофруктов.	57,85	0,00	0,00	0,01	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20	0,00	0,00	0,01	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00	0,00	0,01	0,02
Соль	-	-	-	-	0,00
Итого:	446,44	0,02	0,01	0,06	0,52
Полдник					
Морковь тушеная 130г	118,23	0,00	0,01	0,01	0,13
Чай 150 гр,	28,49	-	-	0,01	0,15
Ватрушка с повидлом 60 гр	194,05	0,00	0,00	0,03	0,06
Итого:	340,76	0,01	0,01	0,05	0,34
Всего:	1 198,41	39,99	32,46	175,76	1,30

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 0,15	79,95	0,00	0,00	0,01	0,15
Батон с маслом 30/4	100,42	0,00	0,00	0,02	0,03
Кофейный напиток с молоком	78,51	0,00	0,00	0,01	0,15
Итого:	258,88	0,01	0,01	0,04	0,33
Завтрак второй					
Банан 100 гр	62,30	0,00	0,00	0,02	0,10
Итого:	62,30	0,00	0,00	0,02	0,10
Обед					
Салат из свежих огурцов с раст	14,29	0,00	0,00	0,00	0,04
Щи со сметаной.	50,38	0,00	0,00	0,01	0,15
Котлета из говядины	152,21	0,01	0,01	0,00	0,06
Каша перловая	159,79	0,00	0,00	0,03	0,12
Компот из сухофруктов.	57,85	0,00	0,00	0,01	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20	0,00	0,00	0,01	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00	0,00	0,01	0,02
Соль	-	-	-	-	0,00
Итого:	505,37	0,02	0,02	0,07	0,56
Полдник					
Картофельное пюре .	130,82	0,00	0,00	0,02	0,12
Чай 150 гр,	28,49	-	-	0,01	0,15
Итого:	159,31	0,00	0,00	0,03	0,27
Всего:	985,21	28,80	28,27	147,17	1,26

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	166,41	0,00	0,00	0,02	0,15
Батон с маслом 30/4	100,42	0,00	0,00	0,02	0,03
Сыр 6 гр	19,49	0,00	0,00	-	0,01
Кофейный напиток с молоком	78,38	0,00	0,00	0,01	0,15
Итого:	364,69	0,01	0,01	0,05	0,34
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 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	17,88	0,00	0,00	0,00	0,04
Бульон из кур с гречкой	38,46	0,00	0,00	0,01	0,15
Запеканка картофельная, фарш	438,45	0,02	0,02	0,03	0,18
Соус молочный (для подачи к запеканке)	17,50	0,00	0,00	0,00	0,02
Компот из сухофруктов.	57,82	0,00	0,00	0,01	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20	0,00	0,00	0,01	0,02
Соль	-	-	-	-	0,00
Итого:	606,31	0,03	0,02	0,06	0,56
Полдник					
Омлет натуральный 130 гр	208,19	0,01	0,01	0,00	0,13
Чай 150 гр,	28,43	-	-	0,01	0,15
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00	0,00	0,01	0,02
Итого:	271,27	0,01	0,01	0,02	0,30
Всего:	1 295,15	51,19	50,71	140,81	1,30

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	187,03	0,00	0,01	0,03	0,15
Батон с маслом 30/4	100,42	0,00	0,00	0,02	0,03
Кофейный напиток с молоком	78,38	0,00	0,00	0,01	0,15
Итого:	365,82	0,01	0,01	0,05	0,33
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,60	0,00	0,00	0,01	0,10
Итого:	39,60	0,00	0,00	0,01	0,10
Обед					
Биточки рыбные из минтая.	59,05	0,01	0,00	0,00	0,03
Суп-лапша .	84,33	0,00	0,00	0,01	0,15
Картофельное пюре .	130,81	0,00	0,00	0,02	0,12
Компот из сухофруктов.	57,82	0,00	0,00	0,01	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20	0,00	0,00	0,01	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00	0,00	0,01	0,02
Соль	-	-	-	-	0,00
Итого:	402,85	0,01	0,01	0,07	0,49
Полдник					
Свекла тушеная в молочном соусе	109,39	0,00	0,00	0,02	0,13
Чай 150 гр,	28,43	-	-	0,01	0,15
Печенье 12 гр	54,96	0,00	0,00	0,01	0,01
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00	0,00	0,01	0,02
Итого:	227,43	0,01	0,00	0,04	0,31
Всего:	1 035,56	26,97	23,09	173,04	1,23

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 429266879323966142570402220816736768122427021664

Владелец Зубкова Елена Борисовна

Действителен с 27.05.2024 по 27.05.2025