

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 1

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.087	Чай с лимоном.	0,200	17,2	1,03452	0,00038	0,00364	4430,04
Завтрак	7.185/4	Повидло 20гр.// Сгущеное молоко 20 гр.	0,020	1,72	1,2577	0	0,00762	4817,5
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,87	1,86095	0,4593	0,2705	11537,55
Завтрак	7.н039/1	Запеканка творожная ..	0,150	12,6	1,21497	2,19506	1,6363	35281,25
			0,415	35,390	5,368	2,655	1,918	56066,340
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр.// Фрукт 100 гр.	0,100	8,6	0,8989	0,0089	0,0445	4140
			0,100	8,600	0,899	0,009	0,045	4140,000
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	17,2	1,4691	0,00227	0,04204	6486,72
Обед	7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,200	17,2	1,19229	0,25656	0,16284	8228,8
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,58	1,24564	0,03576	0,19668	5448,1
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,72	0,6488	0,01166	0,09842	3037,65
Обед	7.044	Соль	0,005	0,43	0	0	0	0
Обед	7.017	Зеленый горошек 50 гр.// Салат из белокачанной капусты с огурцами и растительным маслом 60 гр.	0,050	4,3	0,13526	0,00402	0,06664	945,6
Обед	7.5/11/1	Соус молочный с овощами (вариант 2) 30 гр,	0,030	2,58	0,16311	0,1355	0,04672	2291,01
Обед	7.н041/2	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,180	15,48	0,98847	1,50722	1,52545	26410,43
			0,715	61,490	5,843	1,953	2,139	52848,310
Полдник	7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	0,180	15,48	2,1865	0,40563	0,38411	15168,78
Полдник	7.356	Снежок 200 гр	0,200	17,2	1,87477	0,55039	0,44719	14448,64
Полдник	7.309	Вафли 40 гр	0,040	3,44	2,78296	0,09632	0,11008	12180
			0,420	36,120	6,844	1,052	0,941	41797,420

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова



МЕНЮ ДЕНЬ № 2

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	0,200	16,8	1,1069	0,18374	0,18597	7768,65
Завтрак	7.н162-1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом.	0,200	16,8	1,90404	0,61867	0,44535	15959,29
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	4,284	1,93549	0,6578	0,47774	14488,07
			0,451	37,884	4,946	1,460	1,109	38216,010
Завтрак второй	7.090-1	Апельсин 100 гр.// Сок фруктовый 100 гр.	0,100	8,4	0,63448	0,01232	0,05544	2504
			0,100	8,400	0,634	0,012	0,055	2504,000
Обед	7.20/2	Суп-лапша на курином бульоне 0,200	0,200	16,8	1,00651	0,25745	0,14546	7496,9
Обед	7.138	Компот из кураги и изюма	0,200	16,8	1,59584	0	0,02764	6618,1
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,52	1,27908	0,03672	0,20196	5592,9
Обед	7.044	Соль	0,005	0,42	0	0	0	0
Обед	7.64с	Картофельное пюре.	0,150	12,6	1,84826	0,25462	0,24976	11457,91
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,68	0,80912	0,01454	0,12274	3776,85
Обед	7.5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур 80 гр	0,080	6,72	0,55354	1,46093	1,44032	23801,36
Обед	7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	0,050	4,2	0,35481	0,31085	0,04659	4590,72
			0,735	61,740	7,447	2,335	2,234	63334,740
Полдник	7.270/1/10	Биойогурт 125 г	0,125	10,5	1,995	0,315	0,315	12006,25
Полдник	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	0,180	15,12	0,89256	0	0	3771,05
Полдник	7.8/12/2	Сдоба обыкновенная 90 гр	0,090	7,56	4,25437	0,5043	0,69457	26816,69
			0,395	33,180	7,142	0,819	1,010	42593,990

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 3

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.н132/1	Макаронные изделия в молоке с маслом 180 гр	0,180	15,12	1,15846	0,47076	0,36094	11144,6
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	4,284	1,79424	0,64985	0,45733	13865,32
Завтрак	7.285	Какао с молоком	0,200	16,8	1,34374	0,27424	0,27036	9517,36
			0,431	36,204	4,296	1,395	1,089	34527,280
Завтрак второй	7.031/1	Сок фруктовый 100гг.// Фрукт 100 гр.	0,100	8,4	0,8484	0,0084	0,042	3910
			0,100	8,400	0,848	0,008	0,042	3910,000
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,52	1,05336	0,03024	0,16632	4615,5
Обед	7.044	Соль	0,005	0,42	0	0	0	0
Обед	7.184/1	Хлеб "Солнышко" 20 гр	0,020	1,68	0,84168	0,01512	0,12768	3927
Обед	7.016	Рыба с овощами в омлете 150 гр.	0,150	150	0,253	0,627	1,1255	145,49
Обед	7.30/1	Салат из отварного картофеля,моркови,свеклы с репчатым луком,соленым огурцом растительным маслом 60 гр.	0,060	3,78	0,09245	0,36758	0,32819	5612,61
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	16,8	1,43493	0,00222	0,04106	6337,6
Обед	7.31/2/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,180	0,180	15,12	0,88636	0,34568	0,1373	7673,62
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр	0,003	0,252	0,0127	0	0,01376	98,9
			0,648	190,572	4,574	1,388	1,940	28410,720
Полдник	7.356	Кефир 200 гр	0,200	16,8	1,83117	0,53759	0,43679	14116,64
Полдник	7.6/5/1	Сырники из творога 150 гр.	0,150	12,6	2,56203	2,09058	1,73033	40473,77
Полдник	7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	0,015	1,26	0,72253	0,10967	0,0929	4179,2
			0,365	30,660	5,116	2,738	2,260	58769,610

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова



МЕНЮ ДЕНЬ № 4

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,825	1,8156	0,45263	0,26393	11300,4
Завтрак	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	0,200	17	1,20202	0,23936	0,23829	8987
Завтрак	7.н038/8	Омлет натуральный 165 гр.	0,165	13,86	0,34996	1,3956	1,08934	20654,897
			0,410	34,685	3,368	2,088	1,592	40942,297
Завтрак второй	7.090-1	Апельсин 100 гр.// Сок фруктовый 100 гр.	0,100	8,5	0,61285	0,0119	0,05355	2420
			0,100	8,500	0,613	0,012	0,054	2420,000
Обед	7.044	Соль	0,005	0,425	0	0	0	0
Обед	7.057	Салат из моркови с растительным маслом 50 гр.// Огурей свежий порционный 60 гр.	0,050	4,25	0,48008	0,17408	0,05525	3334,22
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,55	1,0659	0,0306	0,1683	4669,8
Обед	7.н145	Щи со сметаной.	0,200	16,8	0,68287	0,23233	0,14186	5519,69
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	17	1,45201	0,00224	0,04155	6412,16
Обед	7.3/133	Рагу из мяса кур.	0,230	19,55	2,05373	0,50663	2,25814	23395,52
Обед	7.64с/3	Картофельное пюре 110 гр. (ясли)	0,110	9,24	1,35585	0,24354	0,18349	8988,13
Обед	7.26/8/2	Суфле из мяса говядины 60 гр. (ясли)	0,060	5,04	0,15272	1,17101	1,24112	18168,43
			0,715	74,855	7,243	2,360	4,090	70487,950
Полдник	7.277/2	Макаронник 140г	0,140	11,9	2,96301	0,75325	0,56946	22833,16
Полдник	7.308	Печенье 30 гр	0,030	2,55	1,9584	0,1326	0,2652	11816,4
Полдник	7.354/4	Чай с сахаром ..	0,200	17	1,00354	0	0	4237,22
Полдник	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,7	0,8517	0,0153	0,1292	3973,2
			0,390	33,150	6,777	0,901	0,964	42859,980

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:

А. В. Цепилова



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 5

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.11/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	0,180	14,4	2,25285	0,45493	0,46428	16879,4
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	4,08	1,7088	0,61891	0,43555	13213
Завтрак	7.285	Какао с молоком	0,200	16	1,27975	0,26118	0,25749	9069,63
			0,431	34,480	5,241	1,335	1,157	39162,030
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр.// Фрукт 100 гр.	0,100	8	0,808	0,008	0,04	3726
			0,100	8,000	0,808	0,008	0,040	3726,000
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,4	1,0032	0,0288	0,1584	4398,3
Обед	7.044	Соль	0,005	0,4	0	0	0	0
Обед	7.н136-2	Борщ вегетарианский со сметаной 200гр	0,200	16	0,88893	0,22232	0,1397	6134,76
Обед	7.375	Кукуруза консервированная 50 гр. // Помидор свежий порционный 60 гр.	0,050	4,2	0,78038	0,01841	0,09831	4180,68
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр	0,003	0,24	0,0121	0	0,0131	94,3
Обед	7.н163/8	Котлета мясная 80 гр	0,080	6,4	0,07825	1,06246	1,23352	16616,17
Обед	7.15/10/1	Напиток из шиповника 180 гр	0,180	14,4	1,24357	0	0,03452	5180,65
Обед	7.н076	Каша гречневая рассыпчатая.	0,130	10,4	2,61061	0,34947	0,42382	14848,92
			0,678	54,440	6,617	1,681	2,101	51453,780
Полдник	7.4/6/6	Омлет с картофелем (запеченный) - 150 гр.	0,150	10,4	1,02147	0,6047	0,66728	13429,82
Полдник	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,6	0,8016	0,0144	0,1216	3742,2
Полдник	7.277	Вафли 30 гр	0,030	2,4	1,9416	0,0672	0,0768	8505
Полдник	7.032	Чай с сахаром	0,200	16	0,94451	0	0	3990,87
			0,400	30,400	4,709	0,686	0,866	29667,890

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 6

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	0,200	17	0,7909	0,00037	0,0036	3401,3
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,825	1,8156	0,45263	0,26393	11300,4
Завтрак	7.н162-2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом .	0,180	15,3	1,55938	0,44853	0,29819	12415,24
			0,425	36,125	4,166	0,902	0,566	27116,940
Завтрак второй	7.346	Яблоко 100гр.// Сок фруктовый 100 гр.	0,100	8,5	0,88264	0,02992	0,02992	3411
			0,100	8,500	0,883	0,030	0,030	3411,000
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,55	1,0659	0,0306	0,1683	4669,8
Обед	7.044	Соль	0,005	0,425	0	0	0	0
Обед	7.070	Жаркое по-домашнему	0,230	19,55	2,46545	1,5929	1,55989	33312,16
Обед	7.34/2/1	Гренки 30 гр	0,030	2,55	1,39508	0,02424	0,21861	7151,76
Обед	7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	0,050	4,2	0,35481	0,31085	0,04659	4590,72
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	17	1,45201	0,00224	0,04155	6412,16
Обед	7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,200	17	0,78678	0,33042	0,17617	7436,25
Обед	7.64с/3	Картофельное пюре 110 гр. (ясли)	0,110	9,24	1,35585	0,24354	0,18349	8988,13
Обед	7.26/8/2	Суфле из мяса говядины 60 гр. (ясли)	0,060	5,04	0,15272	1,17101	1,24112	18168,43
			0,745	63,275	7,520	2,291	2,211	63572,850
Полдник	7.366	Кефир 200 г	0,200	17	0,69699	0,54399	0,47599	9636,48
Полдник	7.н039/1	Запеканка творожная ..	0,150	12,75	1,2294	2,22051	1,655	35748,78
Полдник	7.004	Сгущеное молоко 15 гр.// Повидло 15 гр.	0,015	1,275	0,73114	0,11098	0,094	4230,4
			0,365	31,025	2,658	2,875	2,225	49615,660

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 7

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,33	1,75387	0,4038	0,2548	10618,75
Завтрак	7.091	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	0,200	16,8	1,85146	0,60126	0,39913	15695,16
Завтрак	7.285	Какао с молоком	0,200	14,8	1,16193	0,22615	0,22567	8107,54
			0,445	34,930	4,767	1,231	0,880	34421,450
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр.//Фрукт 100 гр.	0,100	7,4	0,7979	0,0079	0,0395	3680
			0,100	7,400	0,798	0,008	0,040	3680,000
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр	0,003	0,222	0,01119	0	0,01212	86,94
Обед	7.64с	Картофельное пюре.	0,150	11,1	1,6289	0,2921	0,22046	10809,59
Обед	7.226	Рулет из говядины паровой	0,090	6,66	0,00432	0,83559	0,97319	13025,18
Обед	7.044	Соль	0,005	0,37	0	0	0	0
Обед	7.6/1/2	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом 60 гр.// Кукуруза консервированная 60 гр.	0,060	2,96	0,33598	0,19911	0,04717	3123,91
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	14,8	1,2641	0,00195	0,03617	5592
Обед	7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	0,200	14,8	0,98795	0,29296	0,12316	7267
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,22	1,15368	0,03312	0,18216	5049,9
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,48	0,69639	0,01251	0,10564	3257,1
			0,758	54,612	6,083	1,667	1,700	48211,620
Полдник	7.328	Яйцо вареное	0,040	74	0,01998	0,2997	0,35446	4710
Полдник	7.12/12/3	Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой 90 гр	0,090	6,66	3,19564	0,26737	0,49424	18024,69
Полдник	7.032	Чай с сахаром	0,200	14,8	0,87367	0	0	3695,25
			0,330	95,460	4,089	0,567	0,849	26429,940

Утвержаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 8

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	3,825	1,64464	0,60532	0,4365	12881,28
Завтрак	7.067	Кофейный напиток с молоком	0,200	15	1,18416	0,15415	0,15823	7667,78
Завтрак	7.037	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	0,200	15	1,57692	0,57585	0,36413	13394,34
			0,451	33,825	4,406	1,335	0,959	33943,400
Завтрак второй	7.031/1	Сок фруктовый 100гр.// Фрукт 100 гр.	0,100	7,5	0,7979	0,0079	0,0395	3680
			0,100	7,500	0,798	0,008	0,040	3680,000
Обед	7.149с-1	Тефтели рыбные	0,080	6	0,22625	0,51137	0,84129	10031,44
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	15	1,28119	0,00198	0,03666	5666,56
Обед	7.044	Соль	0,005	0,375	0	0	0	0
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,25	1,21638	0,03492	0,19206	5321,4
Обед	7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.// Салат из отварного картофеля,моркови с репчатым луком,соленым огурцом, растительным маслом 50 гр.	0,050	4,5	0,22274	0,2866	0,05007	3487,36
Обед	7.145	Щи вегетарианские со сметаной	0,200	15	0,56176	0,3042	0,11275	5701,08
Обед	7.179/1	Рис припущенный с овощами .	0,150	11,25	2,38895	0,4801	0,29939	15842,06
			0,715	54,375	5,897	1,619	1,532	46049,900
Полдник	4.39/3	Запеканка морковная	0,100	8,16	1,29951	0,4109	0,22924	9041,96
Полдник	7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,015	1,125	0,61932	0,094	0,07963	3590,4
Полдник	7.032	Чай с сахаром	0,200	15	0,88548	0	0	3744,52
Полдник	7.184/1	Хлеб "Солнышко" 20 гр	0,020	1,5	0,87174	0,01566	0,13224	4065,6
Полдник	7.277	Вафли 30 гр	0,030	2,25	2,58071	0,08932	0,10208	11270
			0,365	28,035	6,257	0,610	0,543	31712,480

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 9

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.118	Чай с молоком	0,200	16,4	1,11296	0,24246	0,22662	8033,85
Завтрак	7.н038/8	Омлет натуральный 165 гр.	0,165	13,86	0,34996	1,3956	1,08934	20654,897
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,69	1,75152	0,43665	0,25461	10906,2
			0,410	33,950	3,214	2,075	1,571	39594,947
Завтрак второй	7.090-1	Апельсин 100 гр.// Фрукт 100 гр.	0,100	8,2	0,59122	0,01148	0,05166	2336
			0,100	8,200	0,591	0,011	0,052	2336,000
Обед	7.30/2	Уха рыбацкая 0,200	0,200	16,4	1,14635	0,33062	0,68045	11166,39
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,46	1,02828	0,02952	0,16236	4506,9
Обед	7.н151-8	Макаронные изделия отварные	0,110	9,02	2,46093	0,20936	0,35385	14124,88
Обед	7.044	Соль	0,005	0,41	0	0	0	0
Обед	7.249	Печень говяжья по-строгановски	0,080	6,56	0,05431	0,42731	0,96257	8802,53
Обед	7.35/8/2	Суфле из печени 60 гр. (ясли)	0,060	5,04	0,15272	0,42215	1,15245	10046,78
Обед	7.017	Зеленый горошек 50 гр.// Салат из белокачанной капусты с помидорами 60 гр.	0,050	4,1	0,23902	0,00711	0,11775	1647,2
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	16,4	1,40077	0,00216	0,04008	6188,48
			0,735	60,390	6,482	1,428	3,470	56483,160
Полдник	7.356	Снежок 200 гр	0,200	16,4	1,78757	0,52479	0,42639	13784,64
Полдник	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,64	0,82164	0,01476	0,12464	3834,6
Полдник	7.277	Вафли 30 гр	0,030	2,46	1,99014	0,06888	0,07872	8715
Полдник	7.15/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180 гр.	0,180	14,76	2,38437	0,46631	0,47589	17293,81
			0,430	35,260	6,984	1,075	1,106	43628,050

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 10

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.н132/1	Макаронные изделия в молоке с маслом 180 гр	0,180	14,76	1,13087	0,45955	0,35234	10875,56
Завтрак	7.032	Чай с сахаром	0,200	16,4	0,96812	0	0	4089,41
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,69	1,75152	0,43665	0,25461	10906,2
			0,425	34,850	3,851	0,896	0,607	25871,170
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр.// Фрукт 100 гр.	0,100	8,2	0,8282	0,0082	0,041	3818
			0,100	8,200	0,828	0,008	0,041	3818,000
Обед	7.264	Суп крестьянский со сметаной	0,200	16,4	0,87383	0,3478	0,13576	7878,79
Обед	7.16/3	Свекла тушеная в сметанном соусе 150г	0,150	12,3	1,43577	0,29997	0,2072	8948,84
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр	0,003	0,246	0,0124	0	0,01343	96,6
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	16,4	1,40077	0,00216	0,04008	6188,48
Обед	7.н104	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".	0,080	6,56	0,43025	0,89504	0,94972	15243,46
Обед	7.044	Соль	0,005	0,41	0	0	0	0
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,46	1,02828	0,02952	0,16236	4506,9
Обед	7.27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.// Огурец свежий порционный 50 гр.	0,050	4,2	0,59448	0,2584	0,07131	5531,07
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,64	0,82164	0,01476	0,12464	3834,6
			0,738	60,616	6,597	1,848	1,705	52228,740
Полдник	7.181-1	Пирожок с капустой .	0,090	7,56	2,81295	0,58197	0,53229	20315,71
Полдник	7.40/6	Сосиски отварные 60 гр	0,060	5,04	0,07338	1,06001	0,52114	13566
Полдник	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	0,180	14,76	0,87131	0	0	3680,09
			0,330	27,360	3,758	1,642	1,053	37561,800

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 11

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,69	1,75152	0,43665	0,25461	10906,2
Завтрак	7.н039/1	Запеканка творожная ..	0,150	12,3	1,18613	2,14414	1,59895	34471,79
Завтрак	7.185	Повидло	0,020	1,64	1,09106	0	0,00661	4185
Завтрак	7.022/2	Чай с лимоном	0,200	16,4	1,06087	0,00036	0,00347	4540,93
			0,415	34,030	5,090	2,581	1,864	54103,920
Завтрак второй	7.346	Яблоко 100гр.//Сок фруктовый 100 гр.	0,100	8,2	0,85149	0,02886	0,02886	3292,2
			0,100	8,200	0,851	0,029	0,029	3292,200
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	16,4	1,40077	0,00216	0,04008	6188,48
Обед	7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.// Салат из помидоров и огурцов с зеленью 60 гр.	0,060	4,92	0,5195	0,3647	0,06822	5787,59
Обед	7.152	Азу	0,230	18,86	1,90042	1,3001	1,35094	27095,13
Обед	7.044	Соль	0,005	0,41	0	0	0	0
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,64	0,82164	0,01476	0,12464	3834,6
Обед	7.086	Суп гороховый	0,200	16,4	1,28635	0,28504	0,32001	9592,74
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,46	1,02828	0,02952	0,16236	4506,9
Обед	7.26/8/2	Суфле из мяса говядины 60 гр. (ясли)	0,060	5,04	0,15272	1,17101	1,24112	18168,43
Обед	7.64с/3	Картофельное пюре 110 гр. (ясли)	0,110	9,24	1,35585	0,24354	0,18349	8988,13
			0,745	61,090	6,957	1,996	2,066	57005,440
Полдник	7.356	Снежок 200 гр	0,200	16,4	1,78757	0,52479	0,42639	13784,64
Полдник	7.103/6	Манник (80 гр)	0,080	6,56	4,23239	0,90169	0,72747	30352,52
			0,280	22,960	6,020	1,426	1,154	44137,160

Утвержаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 12

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,6	1,7088	0,426	0,2484	10643,4
Завтрак	7.н038/8	Омлет натуральный 165 гр.	0,165	13,86	0,34996	1,3956	1,08934	20654,897
Завтрак	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	0,200	16	1,13131	0,22528	0,22428	8464,5
			0,410	33,460	3,190	2,047	1,562	39762,797
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр.// Фрукт 100 гр.	0,100	8	0,808	0,008	0,04	3726
			0,100	8,000	0,808	0,008	0,040	3726,000
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	16	1,3666	0,00211	0,0391	6039,36
Обед	7.5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур 80 гр	0,080	6,4	0,51527	1,08909	1,05235	18185,2
Обед	7.20/2	Суп-лапша на курином бульоне 0,200	0,200	16	0,96379	0,24524	0,13928	7165,24
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,4	1,0032	0,0288	0,1584	4398,3
Обед	7.017/1	Зеленый горошек 60 гр.// Салат из белокочанной капусты с растительным маслом 60 гр.	0,060	4,8	0,27983	0,00833	0,13786	1929,2
Обед	7.044	Соль	0,005	0,4	0	0	0	0
Обед	7.5/11/1	Соус молочный с овощами (вариант 2) 30 гр,	0,030	2,4	0,15159	0,11119	0,04336	1973,64
Обед	7.076-1	Каша гречневая рассыпчатая 150г	0,150	12	2,31888	0,50588	0,37741	15223,38
			0,755	60,400	6,599	1,991	1,948	54914,320
Полдник	7.174	Каша пшеничная молочная с маслом	0,200	16	1,69369	0,5734	0,39593	14972,1
Полдник	7.366	Кефир 200 г	0,200	16	0,65599	0,51199	0,44799	9076,48
Полдник	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,6	0,8016	0,0144	0,1216	3742,2
Полдник	7.308	Печенье 30 гр	0,030	2,4	1,8432	0,1248	0,2496	11129,4
			0,450	36,000	4,994	1,225	1,215	38920,180

Утвержаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 13

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	4,08	1,7088	0,61891	0,43555	13213
Завтрак	7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	0,180	14,4	2,38913	0,40424	0,42367	16179,56
Завтрак	7.285	Какао с молоком	0,200	16	1,27975	0,26118	0,25749	9069,63
			0,431	34,480	5,378	1,284	1,117	38462,190
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр.// Фрукт 100 гр.	0,100	8	0,808	0,008	0,04	3726
			0,100	8,000	0,808	0,008	0,040	3726,000
Обед	7.184/1	Хлеб "Солнышко" 20 гр	0,020	1,6	0,8016	0,0144	0,1216	3742,2
Обед	7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	0,200	16	1,09921	0,32813	0,14209	8144,19
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,4	1,0032	0,0288	0,1584	4398,3
Обед	7.2/7/2	Рыба отварная под маринадом	0,100	8	0,68942	0,94465	1,13109	17241,6
Обед	7.044	Соль	0,005	0,4	0	0	0	0
Обед	7.426	Кукуруза консервированная 60 гр.// Салат из свежих помидоров и орурцов с растительным маслом 60 гр.	0,060	4,8	0,70619	0,13198	0,09423	4256,1
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	16	1,3666	0,00211	0,0391	6039,36
Обед	7.021	Картофельное пюре 150 гр	0,150	12	1,59607	0,416	0,25576	12065,46
			0,765	61,200	7,262	1,866	1,942	55887,210
Полдник	7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,015	1,2	0,68813	0,10445	0,08847	3984
Полдник	7.365	Ряженка 200 гр	0,200	16	0,65599	0,95998	0,47999	13614,72
Полдник	7.6/5/1	Сырники из творога 150	0,150	12	2,43993	1,98948	1,64612	38544,85
			0,365	29,200	3,784	3,054	2,215	56143,570

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 14

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	4,08	1,7088	0,61891	0,43555	13213
Завтрак	7.2/4/1	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180г	0,180	14,4	2,31575	0,45239	0,44533	15333,92
Завтрак	7.067	Кофейный напиток с молоком	0,200	16	1,34928	0,22528	0,22428	9385,47
			0,431	34,480	5,374	1,297	1,105	37932,390
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр.// Фрукт 100 гр.	0,100	8	0,808	0,008	0,04	3726
			0,100	8,000	0,808	0,008	0,040	3726,000
Обед	7.н190-3с	Гуляш из мяса кури .	0,080	6,4	0,18353	0,25567	1,31031	9092,91
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,4	1,0032	0,0288	0,1584	4398,3
Обед	7.15/2/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 0,180	0,180	14,4	1,12251	0,76091	0,40652	14193,99
Обед	7.044	Соль	0,005	0,4	0	0	0	0
Обед	7.33/1/2	Салат из отварного картофеля,морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 50 гр.	0,050	3,2	0,39563	0,27351	0,04784	4687,74
Обед	7.142/1	Каша перловая	0,150	12	2,78972	0,44212	0,36571	17655,48
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	16	1,3666	0,00211	0,0391	6039,36
			0,695	54,800	6,861	1,763	2,328	56067,780
Полдник	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,6	0,8016	0,0144	0,1216	3742,2
Полдник	7.032	Чай с сахаром	0,200	16	0,94451	0	0	3990,87
Полдник	4.39/3	Запеканка морковная (вариант 2)	0,100	8	1,27831	0,37368	0,22236	8597,68
Полдник	7.308	Печенье 30 гр	0,030	2,4	1,8432	0,1248	0,2496	11129,4
			0,350	28,000	4,868	0,513	0,594	27460,150

Утвержаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 15

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,6	1,7088	0,426	0,2484	10643,4
Завтрак	7.162/1	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	0,200	16	1,87387	0,5727	0,36397	15065,25
Завтрак	7.14/10	Какао с молоком 200 гр.	0,200	16	1,55356	0,28688	0,30155	10922,85
			0,445	35,600	5,136	1,286	0,914	36631,500
Завтрак второй	7.346	Яблоко 100 гр.// Сок фруктовый 100 гр.	0,100	8	0,83072	0,02816	0,02816	3213
			0,100	8,000	0,831	0,028	0,028	3213,000
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	16	1,3666	0,00211	0,0391	6039,36
Обед	7.н041/2	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,180	14,4	2,29559	1,44365	1,59118	31472,94
Обед	7.5/11/2	Соус молочный с овощами (вариант 2) 20 гр.	0,020	1,6	0,09933	0,07215	0,02863	1289,94
Обед	7.н136-2	Борщ вегетарианский со сметаной 200 гр.	0,200	16	0,9182	0,22232	0,14692	6295,14
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр.	0,003	0,24	0,0121	0	0,0131	94,3
Обед	7.044	Соль	0,005	0,4	0	0	0	0
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	1,6	0,8016	0,0144	0,1216	3742,2
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,4	1,0032	0,0288	0,1584	4398,3
Обед	7.10/1/1	Салат из морковью с растительным маслом 50 гр.	0,050	4	0,5344	0,26973	0,0468	4435,97
			0,708	56,640	7,031	2,053	2,146	57768,150
Полдник	7.270/1/10	Биоогурт 125 гр.	0,125	10,25	1,9475	0,3075	0,3075	11723,75
Полдник	2022/547	Коржик молочный 60 гр.	0,060	4,8	2,92404	0,5512	0,28432	19680,11
Полдник	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр.	0,180	14,4	0,85006	0	0	3592,92
			0,365	29,450	5,722	0,859	0,592	34996,780

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 16

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	0,180	14,4	0,85006	0	0	3592,92
Завтрак	7.037	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом// Каша пшеничная молочная с маслом	0,200	16	1,68204	0,61424	0,38841	14275,5
Завтрак	7.357/2	Батон с маслом, сыром 40/6/9 гр	0,055	4,4	1,70944	0,66952	0,42102	13611,2
			0,435	34,800	4,242	1,284	0,809	31479,620
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 г	0,100	8	0,808	0,008	0,04	3726
			0,100	8,000	0,808	0,008	0,040	3726,000
Обед	7.264	Суп крестьянский со сметаной	0,200	16	0,85252	0,3393	0,13245	7690,26
Обед	7.151-4	Макаронные изделия отварные .	0,150	12	2,72985	0,45753	0,3933	18011,97
Обед	7.11/8/1-1	Гуляш из мяса свинины 80 гр.	0,080	6,4	0,29734	1,18216	1,22094	18728,43
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,4	1,0032	0,0288	0,1584	4398,3
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,6	0,8016	0,0144	0,1216	3742,2
Обед	7.044	Соль	0,005	0,4	0	0	0	0
Обед	7.426	Кукуруза консервированная 60 гр.// Салат из белокочанной капусты с растительным маслом 60 гр.	0,060	4,8	0,70619	0,13198	0,09423	4256,1
Обед	7.248	Кисель из концентрата плодового или ягодного	0,200	16	2,03563	0	0	8952,93
			0,745	59,600	8,426	2,154	2,121	65780,190
Полдник	7.6/5/1	Сырники из творога 150	0,150	12	2,43993	1,98948	1,64612	38544,85
Полдник	7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	1,2	0,68813	0,10445	0,08847	3984
Полдник	7.366	Кефир 200 г	0,200	16	0,65599	0,51199	0,44799	9076,48
			0,365	29,200	3,784	2,606	2,183	51605,330

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 17

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	0,180	14,4	2,38913	0,40424	0,42367	16179,56
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,6	1,7088	0,426	0,2484	10643,4
Завтрак	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	0,200	16	1,13131	0,22528	0,22428	8464,5
			0,425	34,000	5,229	1,056	0,896	35287,460
Завтрак второй	7.090-1	Апельсин 100 гр	0,100	8	0,5768	0,0112	0,0504	2280
			0,100	8,000	0,577	0,011	0,050	2280,000
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,6	0,8016	0,0144	0,1216	3742,2
Обед	7.114	Котлета из мяса куры	0,080	6,4	0,03111	0,93148	0,83555	13624,47
Обед	7.н145	Щи со сметаной.	0,200	16	0,63791	0,22063	0,13045	5185,29
Обед	7.31/1/1	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 50гр.	0,050	4	0,4543	0,24341	0,05853	4661,26
Обед	7.10/3/2	Морковь тушеная 130г	0,130	10,4	1,08865	0,4792	0,14488	9563,75
Обед	7.044	Соль	0,005	0,4	0	0	0	0
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,4	1,0032	0,0288	0,1584	4398,3
Обед	7.063	Напиток из шиповника	0,200	16	1,45396	0	0,02557	6087,96
			0,715	57,200	5,471	1,918	1,475	47263,230
Полдник	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	0,180	14,4	0,85006	0	0	3592,92
Полдник	7.270/1/10	Биойогурт 125 г	0,125	10	1,9	0,3	0,3	11441,25
Полдник	7.6/12/2	Ватрушка со сметаной 90 гр	0,090	7,2	3,76825	1,11178	0,71353	31109,15
			0,395	31,600	6,518	1,412	1,014	46143,320

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 18

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.н132/1	Макаронные изделия в молоке с маслом 180 гр	0,180	15,12	1,15846	0,47076	0,36094	11144,6
Завтрак	7.357/2	Батон с маслом, сыром 40/6/9 гр	0,055	4,62	1,79491	0,703	0,44208	14286,4
Завтрак	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	0,180	15,12	0,89256	0	0	3771,05
			0,415	34,860	3,846	1,174	0,803	29202,050
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр.// Фрукт 100 гр.	0,100	8,4	0,8484	0,0084	0,042	3910
			0,100	8,400	0,848	0,008	0,042	3910,000
Обед	7.057	Салат из моркови с растительным маслом 50 гр.// Салат из огурцов с растительным маслом 50 гр.	0,050	4,2	0,47443	0,17203	0,0546	3295,45
Обед	7.078	Компот из изюма	0,200	16,8	1,54363	0	0,01421	6414,95
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,52	1,05336	0,03024	0,16632	4615,5
Обед	7.61р/3	Суфле рыбное.	0,090	7,56	0,19555	0,5202	1,23804	14108,25
Обед	7.179/1	Рис припущенный с овощами .	0,150	12,6	2,67005	0,60433	0,33483	18384,14
Обед	7.086	Суп гороховый	0,200	16,8	1,31772	0,29199	0,32781	9851,81
Обед	7.044	Соль	0,005	0,42	0	0	0	0
			0,725	60,900	7,255	1,619	2,136	56670,100
Полдник	7.366	Кефир 200 г	0,200	16,8	0,68879	0,53759	0,47039	9524,48
Полдник	7.308	Печенье 30 гр	0,030	2,52	1,93536	0,13104	0,26208	11679
Полдник	7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	0,150	12,6	2,03544	0,39806	0,40624	14756,85
Полдник	7.184/1	Хлеб "Солнышко" 20 гр	0,020	1,68	0,84168	0,01512	0,12768	3927
			0,400	33,600	5,501	1,082	1,266	39887,330

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 18

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.н132/1	Макаронные изделия в молоке с маслом 180 гр	0,180	15,12	1,15846	0,47076	0,36094	11144,6
Завтрак	7.357/2	Батон с маслом, сыром 40/6/9 гр	0,055	4,62	1,79491	0,703	0,44208	14286,4
Завтрак	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр	0,180	15,12	0,89256	0	0	3771,05
			0,415	34,860	3,846	1,174	0,803	29202,050
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр.// Фрукт 100 гр.	0,100	8,4	0,8484	0,0084	0,042	3910
			0,100	8,400	0,848	0,008	0,042	3910,000
Обед	7.057	Салат из моркови с растительным маслом 50 гр.// Салат из огурцов с растительным маслом 50 гр.	0,050	4,2	0,47443	0,17203	0,0546	3295,45
Обед	7.078	Компот из изюма	0,200	16,8	1,54363	0	0,01421	6414,95
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,52	1,05336	0,03024	0,16632	4615,5
Обед	7.61р/3	Суфле рыбное.	0,090	7,56	0,19555	0,5202	1,23804	14108,25
Обед	7.179/1	Рис припущенный с овощами .	0,150	12,6	2,67005	0,60433	0,33483	18384,14
Обед	7.086	Суп гороховый	0,200	16,8	1,31772	0,29199	0,32781	9851,81
Обед	7.044	Соль	0,005	0,42	0	0	0	0
			0,725	60,900	7,255	1,619	2,136	56670,100
Полдник	7.366	Кефир 200 г	0,200	16,8	0,68879	0,53759	0,47039	9524,48
Полдник	7.308	Печенье 30 гр	0,030	2,52	1,93536	0,13104	0,26208	11679
Полдник	7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	0,150	12,6	2,03544	0,39806	0,40624	14756,85
Полдник	7.184/1	Хлеб "Солнышко" 20 гр	0,020	1,68	0,84168	0,01512	0,12768	3927
			0,400	33,600	5,501	1,082	1,266	39887,330

Утвержаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 19

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.067	Кофейный напиток с молоком	0,200	16,8	1,41674	0,23654	0,23549	9848,95
Завтрак	7.н038/8	Омлет натуральный 165 гр.	0,165	13,86	0,34996	1,3956	1,08934	20654,897
Завтрак	7.035	Батон с маслом	0,045	3,78	1,79424	0,4473	0,26082	11169
			0,410	34,440	3,561	2,079	1,586	41672,847
Завтрак второй	7.346	Яблоко 100гр.// Сок фруктовый 100 гр.	0,100	8,4	0,87226	0,02957	0,02957	3371,4
			0,100	8,400	0,872	0,030	0,030	3371,400
Обед	7.076	Каша гречневая рассыпчатая	0,130	10,92	2,11036	0,46052	0,34348	13844,8
Обед	7.н136-2	Борщ вегетарианский со сметаной 200гр	0,200	16,8	0,97862	0,23403	0,16009	6711,68
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,52	1,05336	0,03024	0,16632	4615,5
Обед	7.044	Соль	0,005	0,42	0	0	0	0
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	16,8	1,43493	0,00222	0,04106	6337,6
Обед	7.190	Гуляш из кури.	0,080	6,72	0,17395	0,33999	2,0947	13219,54
Обед	7.33/1/2	Салат из отварного картофеля, морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 40гр.	0,040	3,36	0,41541	0,28719	0,05024	4938,49
			0,685	57,540	6,167	1,354	2,856	49667,610
Полдник	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,68	0,84168	0,01512	0,12768	3927
Завтрак	7.н039/1	Запеканка творожная ..	0,150	12,6	1,21497	2,19506	1,6363	35281,25
Полдник	7.032	Чай с сахаром	0,200	16,8	0,99173	0	0	4187,95
Полдник	7.309/4	Вафли 35 гр	0,035	2,94	2,37846	0,08232	0,09408	10412,5
			0,405	34,020	5,427	2,293	1,858	53808,700

Утвержаю Заведующий МБДОУ № 455:



А. В. Цепилова

МЕНЮ ДЕНЬ № 20

Время приёма пищи	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Выход блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Жиры блюда, кг	Белки блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Завтрак	7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	4,335	1,8156	0,6576	0,46278	14028,4
Завтрак	7.066/1	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	0,200	17	2,18823	0,57858	0,44265	16962,66
Завтрак	7.285	Какао с молоком	0,200	17	1,35973	0,27751	0,27358	9629,44
			0,451	38,335	5,364	1,514	1,179	40620,500
Завтрак второй	7.031	Сок фруктовый 100 гр.// Фрукт 100 гр.	0,100	8,5	0,8585	0,0085	0,0425	3956
			0,100	8,500	0,859	0,009	0,043	3956,000
Обед	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,200	17	1,45201	0,00224	0,04155	6412,16
Обед	7.8/3	Капуста тушеная 150г	0,150	12,75	1,49206	0,24094	0,29879	8956,65
Обед	7.044	Соль	0,005	0,425	0	0	0	0
Обед	7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	2,55	1,0659	0,0306	0,1683	4669,8
Обед	7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,200	17	1,19118	0,25423	0,16574	8232,61
Обед	7.30/1/1	Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 50гр.	0,050	4,25	0,46802	0,56867	0,06008	8023,37
Обед	7.371-1	Чеснок 3 гр	0,003	0,255	0,01285	0	0,01392	99,82
Обед	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	1,7	0,8517	0,0153	0,1292	3973,2
Обед	7.226	Рулет из говядины паровой	0,090	7,65	0,35363	0,98449	1,19573	16824,67
			0,748	63,580	6,887	2,096	2,073	57192,280
Полдник	7.148	Шанежка с картофелем	0,090	7,56	2,62124	0,66708	0,47881	20361,4
Полдник	7.270/1/10	Биойогурт 125 г	0,125	10,5	1,995	0,315	0,315	12006,25
Полдник	7.032	Чай с сахаром	0,200	17	1,00354	0	0	4237,22
			0,415	35,060	5,620	0,982	0,794	36604,870